

LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
MTs NEGERI YOGYAKARTA 1

Diajukan guna mempertanggungjawabkan kegiatan PPL
pada semester khusus tahun 2015

Dosen Pembimbing Lapangan : Drs. Sismadiyanto, M.Pd.



Disusun Oleh:

Rachmat Ramadhan

12601241051

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2015

LEMBAR PENGESAHAN

Setelah diadakan pengarahannya, bimbingan, koreksi dan perbaikan seperlunya dari laporan kegiatan Praktik Pengalaman lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta tahun Akademik 2015/2016, maka mahasiswa:

Nama : Rachmat Ramadhan
NIM : 12601241051
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan sebagai persyaratan akhir mengikuti kegiatan PPL dan telah melaksanakan kegiatan PPL di MTs Negeri Yogyakarta 1 dari tanggal 10 Agustus sampai 12 september 2015.

Demikian pengesahan ini kami berikan, semoga dapat dipertanggungjawabkan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 September 2015

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Drs. Sismadiyanto, M.Pd.
NIP. 19590416198702 1 002

A Yusmanto, S.Pd.
NIP. 196707092007011033

Mengetahui

Kepala MTs N Yogyakarta 1

Koordinator PPL
MTs N Yogyakarta 1

Drs. H. Abdul Hadi, S.Pd,M.Pd.I
NIP 19601220 1987 03 1 005

Suwardi,S.S
NIP 19800308 2007 10 1 010

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat, kenikmatan dan karunia-Nya sehingga praktikan dapat melaksanakan dan menyelesaikan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang berlangsung dari 10 Agustus sampai 12 September 2015 dengan lancar hingga tersusunnya laporan ini.

Laporan ini disusun sebagai bukti pertanggungjawaban atas pelaksanaan kegiatan PPL dan merupakan pendeskripsian kegiatan yang praktikan laksanakan selama kegiatan PPL berlangsung. Setelah pelaksanaan PPL selesai, diharapkan memberi manfaat sekaligus melatih mahasiswa agar memiliki keterampilan yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan aktivitas pendidikan.

Praktikan menyadari bahwa PPL tidak akan berjalan dengan baik, tanpa bantuan, bimbingan dan pengarahan serta kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini praktikan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Lembaga Pengabdian Masyarakat dan UPPL UNY yang telah menyelenggarakan program PPL.
3. Bapak Sismadiyanto, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan PPL.
4. Bapak.Dr. H. Abdul Hadi, S.Pd.,M.Pd.I, selaku Kepala MTs N Yogyakarta 1.
5. Bapak Suwardi,S.S, selaku koordinator KKN-PPL di sekolah.
6. Bapak A Yusmanto, S.Pd., selaku guru pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan selama pelaksanaan PPL.
7. Semua guru dan karyawan MTs Negeri Yogyakarta 1 yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.
8. Rekan-rekan mahasiswa PPL UNY 2015 atas motivasi, kebersamaan dan kerjasamanya
9. Siswa-siswi MTs Negeri Yogyakarta 1 atas patisipasinya dalam program kerja kami.
10. Orang tua tercinta atas segala dukungan moril dan materiil.
11. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam melaksanakan tugas PPL.

Praktikan menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna, untuk itu praktikan mohon saran dan kritik yang bersifat membangun. Demikian laporan ini praktikan susun, semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi praktikan dan pembaca.

Yogyakarta, 10 September 2015

Rachmat Ramadhan

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL I

HALAMAN PENGESAHAN i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iii

ABSTRAK v

BAB I: PENDAHULUAN

 A. Analisis Situasi 1

 B. Perumusan Program Kegiatan PPL 3

BAB II: PERSIAPAN, PELAKSANAKAN, DAN ANALISIS HASIL

 A. Persiapan 7

 B. Pelaksanakan PPL 11

 C. Analisis Hasil Pelaksanakan dan Refleksi 13

BAB III: PENUTUP

 A. Kesimpulan 15

 B. Saran 16

DAFTAR PUSTAKA 17

LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kalender Pendidikan MTs Negeri Yogyakarta 1
2. Daftar Nama Guru Pembimbing Lapangan (GPL)
3. Jadwal Pelajaran
4. RPP
5. Soal Ulangan
6. Daftar Nama Siswa
7. Karu Bimbingan
8. Matriks
9. Laporan Mingguan PPL
10. Nilai Siswa
11. Analisis Hasil Ulanagn
12. Media
13. Dokumentasi

ABSTRAK
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
LOKASI: MTs Negeri Yogyakarta 1

Oleh: Rachmat Ramadhan
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
NIM: 12601241051

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan pengembangan dari IKIP Yogyakarta, dimana dalam pengembangannya masih tetap mempertahankan dan terus mengembangkan salah satu fungsinya yaitu untuk mempersiapkan serta menghasilkan guru atau tenaga kependidikan lainnya yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan sehingga menjelma menjadi tenaga profesional pendidikan. Untuk mewujudkan hal tersebut, maka UNY memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada mahasiswa dalam serangkaian mata kuliah yang salah satunya adalah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). PPL ini bertujuan untuk melatih mahasiswa agar memiliki pengalaman nyata tentang proses belajar mengajar. Dengan adanya PPL ini diharapkan dapat menjadi bekal bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri sebagai tenaga keguruan yang profesional sehingga memiliki sikap, nilai, keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan dalam profesinya.

Kegiatan atau program PPL dilaksanakan di MTs Negeri Yogyakarta 1 pada tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. Sebelum kegiatan dilaksanakan, terlebih dahulu diawali dengan berbagai kegiatan persiapan, di antaranya pengajaran mikro, pembekalan, dan observasi. Kegiatan praktik pengalaman lapangan yang dilakukan di MTs Negeri Yogyakarta 1 adalah kegiatan praktik mengajar di kelas sebagai program utama. Program utama individu praktikan adalah membuat perangkat pembelajaran, praktik mengajar, dan penyusunan evaluasi pembelajaran. Praktikan mengampu pelajaran Pendidikan Jasmani kelas 7 sebanyak 5 kelas, yaitu kelas VII A, VII B, VII D, dan VII E dengan total pertemuan sebanyak 11 kali. Proses pembelajaran dilakukan menggunakan metode Scientific sebagai metode dalam kurikulum 2013 yang menuntut siswa aktif melalui kegiatan pengamatan, penyelidikan, diskusi, dan komunikasi (presentasi).

Hasil dari kegiatan PPL selama 1 bulan adalah pelaksanaan PPL berjalan dengan baik dan lancar, tanpa kendala yang berarti. Kelancaran pelaksanaan program PPL UNY 2015 ini tak lepas dari adanya kerjasama yang baik antara pihak sekolah, khususnya guru pembimbing, mahasiswa serta peserta didik MTs Negeri Yogyakarta 1.

Kata kunci : *UNY, PPL, MTs Negeri Yogyakarta 1, Mengajar*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Sebelum melakukan PPL, mahasiswa peserta PPL melakukan serangkaian observasi untuk mengetahui dan mengenal lebih dekat, baik kondisi fisik ataupun nonfisik sekolah serta kegiatan praktik belajar mengajar yang berlangsung. Hal ini dimaksudkan agar peserta PPL dapat mempersiapkan rencana program kegiatan PPL yang akan dilaksanakan.

Berdasarkan observasi yang telah dilaksanakan di MTs Negeri Yogyakarta 1, sekolah yang berlokasi di Jalan Magelang KM 4,4 Sinduadi, Mlati, Sleman ini memiliki lahan yang cukup luas dan dilengkapi dengan bangunan-bangunan serta fasilitas penunjang yang sudah memadai. MTs Negeri Yogyakarta 1.

1. Visi dan Misi dari MTs Negeri Yogyakarta 1

a. Visi

Terwujudnya pribadi muslim yang unggul, inklusif, berwawasan global dan ramah lingkungan.

b. Misi

1. Mewujudkan lulusan yang berakhlak mulia;
2. Mewujudkan lulusan yang menguasai ilmu agama Islam;
3. Mewujudkan lulusan yang berprestasi dalam bidang ilmu pengetahuan saint dan tehnologi;
4. Mewujudkan lulusan yang unggul yang dalam bahasa;
5. Mewujudkan lulusan yang unggul yang dalam tahfidz;
6. Mewujudkan lulusan yang berprestasi dalam olah raga, seni, dan budaya;
7. Mewujudkan lulusan yang siap mengabdikan pada agama, masyarakat dan Negara.

2. Kondisi Fisik Sekolah

Kondisi fisik gedung MTs Negeri Yogyakarta 1 terdiri dari :

- | | |
|-------------------------|-----------|
| a. Ruang Kepala Sekolah | : 1 ruang |
| b. Ruang Tata Usaha | : 1 ruang |
| c. Ruang Guru | : 1 ruang |
| d. Ruang BP/BK | : 1 ruang |
| e. Perpustakaan | : 1 ruang |
| f. Laboratorium | : 2 ruang |
| g. Ruang Komputer | : 1 ruang |
| h. Ruang AVA | : 1 ruang |

- i. Ruang Kelas : 16 ruang
- j. Ruang Kesenian : 1 ruang
- k. Ruang UKS : 1 ruang
- l. Ruang OSIS : 1 ruang
- m. Masjid : 2 lantai
- n. Koperasi Siswa : 1 ruang
- o. Dapur : 1 ruang
- p. Ruang Penjaga Sekolah : 1 ruang
- q. Kantin : 1 ruang
- r. Kamar Mandi Guru : 3 ruang
- s. Kamar Mandi Siswa : 8 ruang
- t. Gudang : 2 ruang
- u. Tempat Parkir : 1 tempat

3. Kondisi Non Fisik Sekolah

- a. Jumlah guru PNS : 28 guru
- b. Jumlah guru honorer : 5 guru
- c. Siswa
 - 1) Siswa kelas VII : 163 siswa
 - 2) Siswa kelas VIII : 148 siswa
 - 3) Siswa kelas IX : 148 siswa

d. Karyawan

Sekolah ini mempunyai karyawan sejumlah 13 orang (PNS, non-PNS), yakni Tata Usaha, Petugas Perpustakaan, Petugas Laboratorium, Tukang Kebun atau penjaga sekolah.

e. Bimbingan Konseling

Bimbingan Konseling berfungsi dengan baik, dilaksanakan dan dijalankan oleh guru yang ditunjuk.

f. Ekstrakurikuler

Di sekolah ini terdapat beberapa ekstrakurikuler, antara lain ; Pramuka, kegiatan olahraga (meliputi basket, sepak bola, tenis meja), paduan suara, qiro'ah, hafalan Al-Qur'an, PMR, Tonti, muhadasah dan lainnya.

g. Organisasi dan Fasilitas OSIS

OSIS sudah memiliki ruanagan sendiri, namun masih dipakai bersama dengan ekstrakurikuler lain.

B. Rumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

Kegiatan PPL UNY 2015 dilaksanakan selama 1 bulan terhitung mulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai 12 September 2015, adapun jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY 2015 di MTs Negeri Yogyakarta 1 dapat dilihat pada tabel.

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Tempat
1.	Penerjunan	1 2015	MTs Negeri Yogyakarta 1
2.	Observasi Pra PPL	6-10 September	MTs Negeri Yogyakarta 1
3.	Pembekalan PPL		Ruang Seminar FIK, UNY
4.	Praktik Mengajar (PPL)	10 Agustus 2015 s.d. 10 September 2015	MTs Negeri Yogyakarta 1
5.	Penarikan Mahasiswa PPL	10 September 2015	MTs Negeri Yogyakarta 1
6.	Penyelesaian Laporan/ Ujian	11-12 september 2015	MTs Negeri Yogyakarta 1 dan UNY

1. Rumusan Program

Perumusan program PPL dilakukan berdasarkan permasalahan dari hasil observasi yang dilakukan sebelumnya mulai dari observasi fisik maupun non fisik. Setelah melakukan observasi, maka dilakukan pemilihan atau skala prioritas dari permasalahan-permasalahan tersebut untuk dijadikan program kerja. Dalam pemilihan program kerja, ada beberapa hal yang dijadikan pedoman antara lain:

- Kebutuhan dan manfaat bagi sekolah
- Kemampuan mahasiswa
- Adanya dukungan dari pihak sekolah
- Tersedianya sarana dan prasarana
- Dapat mengembangkan potensi sekolah
- Waktu yang tersedia
- Dana
- Kemungkinan program dapat berkesinambungan

Berdasarkan pedoman tersebut, praktikan memfokuskan pada semua kegiatan yang berhubungan dengan PBM (Proses Belajar Mengajar) penjas untuk menyusun atau merumuskan program dan rancangan kegiatan PPL. Sebelum merumuskan program, mahasiswa terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan guru pembimbing agar didapatkan kesesuaian.

Rumusan program kerja PPL adalah sebagai berikut:

a. Program Praktek Pengalaman Lapangan (PPL)

1) Program PPL dilaksanakan oleh tiap-tiap mahasiswa PPL sesuai dengan studinya masing-masing.

a) Praktik Mengajar

Tujuan : Mengajar di kelas sesuai dengan bidangnya masing-masing.

Sasaran : Peserta didik MTs Negeri Yogyakarta 1

Bentuk Kegiatan : Penyampaian materi pelajaran

b) Pengoptimalan Media Pembelajaran

Tujuan : Menciptakan proses pembelajaran yang nyaman untuk menarik peserta didik lebih aktif dalam proses pembelajaran.

Sasaran : Peserta didik MTs Negeri Yogyakarta 1

Bentuk Kegiatan : Penggunaan media pembelajaran

c) Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Tujuan : Merencanakan proses pembelajaran agar kegiatan pembelajaran di kelas berjalan lancar

Sasaran : Peserta didik MTs Negeri Yogyakarta 1

Bentuk Kegiatan : Penyusunan RPP

2. Rancangan Kegiatan PPL

Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) terbagi menjadi dua pelaksanaan kegiatan yakni PPL I dan PPL II. PPL I diwujudkan dalam bentuk mata kuliah *micro teaching* yang telah dilaksanakan pada semester 6 (enam) yaitu pada bulan Februari 2015 sampai dengan bulan Juni 2015. Tujuan dari PPL I ini untuk melatih kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang pendidik yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial dan profesional.

Gambaran pelaksanaan PPL II dijelaskan sebagai berikut:

a. Observasi Kelas

Kegiatan observasi didalam kelas bertujuan untuk mengetahui gambaran pelaksanaan pembelajaran sehingga mahasiswa praktikan

dapat merencanakan bagaimana praktik mengajar yang hendak dilakukan.

b. Bimbingan Dosen Pembimbing Lapangan PPL

Mahasiswa praktikan telah mendapatkan dosen pembimbing lapangan sejak pelaksanaan PPL 1 atau *Micro Teaching*. Mahasiswa praktikan mendapat bimbingan baik pada saat pelaksanaan PPL 1 dan PPL 2, hal ini bertujuan agar mahasiswa praktikan mendapatkan evaluasi dan masukan terkait pelaksanaan kegiatan belajar di kelas dan pembuatan perangkat pembelajaran.

c. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Mahasiswa praktikan telah mendapat guru pembimbing sejak penerjunan PPL. Konsultasi dilakukan untuk mengetahui apa yang harus dilakukan guna memenuhi tugas PPL. Mahasiswa praktikan diberikan tugas untuk membuat perangkat pembelajaran yaitu Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Selain itu, mahasiswa praktikan harus melakukan praktik mengajar di kelas yang diampu oleh guru pembimbingnya.

d. Pembuatan Perangkat Pembelajaran

Dalam perjalanan membuat perangkat pembelajaran, mahasiswa praktikan banyak mencari referensi contoh dari beberapa sumber termasuk guru pembimbing dan teman-teman mahasiswa yang lain. Pembuatan perangkat pembelajaran dimulai dari membuat draft kemudian dijabarkan menjadi perangkat pembelajaran yang semestinya. Perangkat pembelajaran, antara lain:

1) Mempersiapkan materi pembelajaran yang akan dilaksanakan.

Materi pelajaran yang akan diajarkan adalah materi Pendidikan jasmani kelas 7 semester 1.

2) Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Sebelum pelaksanaan praktik mengajar di kelas, pendidik diwajibkan membuat skenario pembelajaran yang berisi langkah-langkah kegiatan yang akan dilakukan di kelas yang meliputi materi yang akan disampaikan, metode, dan tujuan apa yang akan dicapai dalam pembelajaran yang akan berlangsung yang dikenal dengan *lesson plan* atau Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dibuat oleh mahasiswa dengan melakukan koordinasi dan konsultasi dengan guru pembimbing. Dengan RPP ini diharapkan kegiatan belajar

mengajar lebih terencana, terarah dan terprogram, sehingga indikator pencapaian kompetensi yang diharapkan dapat terorganisir dan terlaksana dengan baik.

3) Penyusunan Metode dan Media Pembelajaran

Metode dan media pembelajaran disusun bersamaan dengan pembuatan RPP agar sesuai dengan target pembelajaran. Metode pembelajaran yang dilakukan dapat berupa metode ceramah, diskusi, demonstrasi maupun sainttifik. Adapun media pembelajaran yang dibutuhkan adalah Power Point (LCD dan perangkatnya) dan media yang mendukung pembelajaran Pendidikan Jasmani.

4) Evaluasi Hasil Pembelajaran

Evaluasi hasil pembelajaran dilakukan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta didik terhadap materi yang diajarkan.

5) Penilaian

Penilaian dilakukan pada sikap spiritual, sikap sosial, keterampilan, dan pengetahuan. Penilaian sikap spiritual dan sosial menggunakan lembar observasi dan angket; penilaian keterampilan menggunakan lembar observasi; dan penilaian pengetahuan menggunakan soal pilihan ganda.

e. Praktik Mengajar di Kelas

RPP yang telah dibuat kemudian direalisasikan dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Mahasiswa praktikan melakukan praktik mengajar di kelas VII A, VII B, VII C, VII D dan VII E.

f. Evaluasi

Evaluasi atau penilaian pelaksanaan PPL II atau praktik mengajar ini secara berkala dilakukan sejak membantu guru mengajar pada bulan Agustus sampai September.

g. Penyusunan Laporan

Laporan disusun sebagai bukti terselesaikannya program PPL II dan mahasiswa praktikan sudah tidak melakukan praktik mengajar di MTs Negeri Yogyakarta 1.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISA HASIL

A. Persiapan

1. Pembekalan Mikro (*Micro Teaching*)

Pembekalan Mikro merupakan kegiatan yang dilakukan oleh setiap jurusan untuk memberikan bekal bagi mahasiswa agar dapat melaksanakan mata kuliah mikro dan kegiatan PPL dengan baik. Melalui pembekalan ini, mahasiswa mendapatkan informasi mengenai mata kuliah Pengajaran Mikro dan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi saat mahasiswa melakukan kegiatan PPL. Adapun pelaksanaan Pembekalan Mikro ini dilaksanakan oleh semua mahasiswa Prodi Pendidikan yang akan melaksanakan perkuliahan Pengajaran Mikro yang kemudian dilanjutkan dengan kegiatan PPL.

2. Pengajaran Mikro

Pengajaran mikro atau *micro teaching* bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan Kompetensi Dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar (*real teaching*) di sekolah/ lembaga pendidikan dalam program PPL. Di dalam pengajaran mikro, mahasiswa dibekali bagaimana mempersiapkan, melaksanakan, dan mengevaluasi suatu pembelajaran. *Micro teaching* dilaksanakan pada Semester 6.

3. Observasi

a. Observasi Lingkungan Sekolah (Fisik)

Observasi lingkungan sekolah bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik sekolah secara mendalam agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri pada pelaksanaan PPL di sekolah. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam observasi itu adalah lingkungan fisik sekolah, sarana prasarana sekolah, dan kegiatan belajar mengajar secara umum. Observasi yang dilakukan dapat mendukung proses pelaksanaan PPL yang dilakukan mahasiswa berkaitan dengan model, metode, atau media pembelajaran.

b. Observasi Pembelajaran di Kelas (Non Fisik)

Observasi pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa praktikan sebelum melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman lapangan (PPL). Kegiatan ini bertujuan agar mahasiswa memiliki gambaran atau pandangan awal mengenai kegiatan belajar mengajar secara langsung di lapangan, sebelum terjun dalam program PPL. Guru mengajar seperti biasanya, kemudian mahasiswa

mengamati dan memperhatikan aspek-aspek yang digunakan guru dalam mengajar. Fokus pengamatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa diantaranya adalah:

- 1) Teknik membuka dan memotivasi peserta didik
- 2) Teknik penguasaan kelas
- 3) Teknik penyampaian materi
- 4) Teknik menutup pelajaran

Hasil observasi yang dilakukan adalah sebagai berikut :

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Ket
A	Perangkat Pembelajaran		
	1. Silabus	Menggunakan Kurikulum 2013	
	2. Satuan Pembelajaran	SMP/MTs	
	3. Rencana Pembelajaran	Membuat RPP	
B	Proses Pembelajaran		
	1. Membuka Pembelajaran	Memberikan salam, berdo'a, menanyakan kabar peserta didik dan absensi. Selanjutnya memberikan apersepsi berupa demonstasi dan pemberian masalah.	
	2. Penyajian materi	Penyajian materi terstruktur, sesuai dengan RPP	
	3. Metode pembelajaran	Demonstrasi, Diskusi, dan Tanya jawab	
	4. Penggunaan bahasa	Menggunakan bahasa Indonesia	
	5. Penggunaan waktu	Menggunakan waktu dengan efektif	
	6. Gerak	Aktif dalam mengikuti dan memperhatikan peserta didik. Guru selalu mengawasi siswa dalam pembelajaran.	
	7. Cara memotivasi peserta didik	Memberikan penghargaan berupa tepuk tangan dan tambahan nilai.	
	8. Teknik bertanya	Menanyakan pertanyaan secara langsung berkaitan dengan materi yang	

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Ket
		diberikan.	
	9.Teknik peguasaan kelas	Memberikan pertanyaan pada peserta didik yang diam dan memotivasinya.	
	10. Penggunaan media	Sangat efisien, guru sudah terlatih dan bisa memanfaatkan media secara baik dan benar.	
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Tanya jawab	
	12. Menutup pelajaran	Menyimpulkan bersama peserta didik, memberi penugasan, mengingatkan peserta didik agenda pertemuan selanjutnya, dan berdo'a serta salam.	
C	Perilaku peserta didik		
	1. Perilaku peserta didik di di dalam kelas	Tidak ribut, dan susah dikendalikan namun masih mau berkativitas dan bertanya.	
	2. Perilaku peserta didik di luar kelas	Sopan dengan guru ketika bertemu di luar kelas	

4. **Persiapan Mengajar**

Persiapan mengajar sangat diperlukan sebelum dan sesudah mengajar. Melalui persiapan yang matang, mahasiswa PPL diharapkan dapat memenuhi target yang ingin dicapai. Persiapan yang dilakukan untuk mengajar yaitu konsultasi dengan guru pembimbing, penguasaan materi, penyusunan RPP, pembuatan media pembelajaran, dan pembuatan alat evaluasi serta soal.

5. **Penyusunan RPP**

Kegiatan ini berkaitan dengan pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ini harus disiapkan oleh praktikan sebelum kegiatan belajar mengajar berlangsung dan menggunakan kurikulum yang berlaku saat ini. Proses pembuatan RPP dilakukan dengan bimbingan guru pembimbing. Adapun format yang tercantum dalam RPP adalah:

- a. Identifikasi
Identifikasi ini memuat identitas sekolah, identifikassi mata pelajaran, kelas/ program, dan semester.
- b. Alokasi Waktu
Dalam pembagian alokasi waktu berdasarkan pada program semester.

- c. Kompetensi Inti
Kompetensi inti merupakan kemampuan yang harus dikuasai oleh siswa sebagai hasil dari mempelajari mata pelajaran.
- d. Kompetensi Dasar
Kompetensi dasar adalah kemampuan minimal yang harus dicapai siswa dalam mempelajari mata pelajaran.
- e. Indikator Keberhasilan
Indikator berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran.
- f. Tujuan Pembelajaran
Tujuan pembelajaran berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran berdasarkan rumusan.
- g. Materi Pembelajaran
Materi berisi pokok materi yang akan diajarkan yang bersumber dari buku acuan dan buku-buku terkait dan dilengkapi penjabaran pada lampiran RPP.
- h. Metode
Metode merupakan cara atau teknik yang digunakan dalam proses pembelajaran. Metode yang wajib digunakan dalam kurikulum 2013 adalah metode *Scientific*. Metode ini dapat didukung dengan model pembelajaran, pendekatan, atau metode lain sesuai materi pembelajaran yang akan diajarkan.
- i. Sumber Bahan Pembelajaran
Sumber bahan ajar dapat diperoleh dari buku-buku penunjang baik cetak maupun elektronik dan sumber internet yang terpercaya serta *up date*.
- j. Media
Media merupakan alat maupun peraga yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran dan mempermudah penyampaian materi.
- k. Kegiatan Pembelajaran
Kegiatan pembelajaran menjelaskan tentang proses pembelajaran yang akan dilaksanakan. Proses pembelajaran mencakup tiga tahapan utama yaitu pembukaan/kegiatan awal pembelajaran, kegiatan inti, dan penutup/kegiatan akhir pembelajaran.
- l. Penilaian/Evaluasi
Penilaian mencakup penilaian sikap (spiritual dan sosial), keterampilan, serta penilaian pengetahuan.

B. Pelaksanaan PPL

1. Program Mengajar

Dalam melaksanakan kegiatan PPL, praktikan diberi tanggung jawab untuk mengelola kegiatan pembelajaran dalam suatu kelas, namun tetap dalam bimbingan dan pengawasan guru mata pelajaran. Kegiatan PPL diawali dengan observasi kelas yang akan diajar, kemudian dilanjutkan PPL terbimbing oleh mahasiswa. Kelas yang diampu adalah kelas VII A, VII B, VII C, VII D dan VII E dengan jumlah peserta didik keseluruhan 163 peserta didik. Jadwal mengajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani kelas VII adalah hari Selasa, Rabu, Kamis, Jumat dan Sabtu. Rincian jadwal mengajar adalah sebagai berikut:

No	Pertemuan	Waktu	Mata Pelajaran	Materi	Tanggal Pertemuan
1.	Ke-1	Jam ke- 2-4	Penjas	Senam Lantai (Roll depan dan Roll belakang)	13 Agustus 2015 7E
2.	Ke-2	Jam ke- 3-5	Penjas	Sepak Bola	14 Agustus 2015 7D
3.	Ke-3	Jam ke- 2-4	Penjas	Atletik (Tolak Peluru)	18 Agustus 2015 7C
4.	Ke-4	Jam ke- 2-4	Penjas	Kebugaran Jasmani	19 Agustus 2015 7A
5.	Ke-5	Jam ke- 2-4	Penjas	Kebugaran Jasmani	20 Agustus 2015 7E
6.	Ke-6	Jam ke- 3-5	Penjas	Softball	21 Agustus 2015 7D
7.	Ke-7	Jam ke- 2-4	Penjas	Senam Irama	25 Agustus 2015 7C
8.	Ke-8	Jam ke- 2-4	Penjas	Senam Irama	26 Agustus 2015 7A
9.	Ke-9	Jam ke- 2-4	Penjas	Bola Voli	27 Agustus 2015 7E
10.	Ke-10	Jam ke- 3-5	Penjas	Bola Voli	28 Agustus 2015 7D
11.	Ke-11	Jam ke- 2-4	Penjas	Senam Lantai	29 Agustus 2015 7B

a. Kegiatan Praktik Mengajar

1) Praktik Mengajar Terbimbing

Dalam kegiatan praktik mengajar terbimbing, mahasiswa praktikan didampingi oleh guru pembimbing. Praktikan mengajar didepan kelas, sedangkan guru pembimbing mengawasi dari belakang. Dengan demikian, guru pembimbing dapat memberikan kritik dan saran kepada praktikan sehingga pada kelas berikutnya dapat mengajar dengan lebih baik. Pelaksanaan mengajar terbimbing ini dilakukan hampir disetiap praktik mengajar oleh praktikan. Hal ini sesuai dengan ketentuan dan peraturan dari LPPMP.

Praktik mengajar terbimbing dilakukan oleh mahasiswa praktikan sebanyak 11 kali. Hal ini berkaitan dengan ketentuan dari LPPMP yang memberikan keputusan bahwa praktikan harus mengajar minimal 4 kali pertemuan dan guru pembimbing harus selalu memantau mahasiswa yang sedang melakukan praktik mengajar.

Dalam latihan mengajar terbimbing, mahasiswa praktikan mengajar satu mata pelajaran yang berisi teori dan praktek, yaitu mata pelajaran Penjas. Alokasi waktu setiap pertemuan adalah 3 x 40 menit. Proses pembelajaran teori dikelas sedangkan praktik dilakukan di luar kelas / lapangan. Praktik mengajar dilakukan sesuai dengan pedoman RPP yang sudah dibuat oleh mahasiswa sebelumnya.

Kondisi peserta didik yang sedikit ramai dapat praktikan kendalikan dengan memberikan teguran kepada peserta didik yang bersangkutan, kemudian peserta didik yang bersangkutan disuruh untuk menjawab pertanyaan dari mahasiswa praktikan atau mengulang hasil diskusi bersama. Dengan demikian, peserta didik tersebut akan kembali memperhatikan proses pembelajaran.

2) Umpan Balik dari Guru Pembimbing

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan tidak lepas dari pengawasan pembimbing, baik pembimbing dari UNY maupun pembimbing dari MTs Negeri Yogyakarta 1. Untuk pembimbing UNY dilakukan di tempat yang sudah ditentukan oleh Dosen Pembimbing Lapangan PPL. Pemantauan dari Dosen Pembimbing ini dilakukan untuk mengetahui kemajuan dari mahasiswa praktikan. Sedangkan pemantauan dan bimbingan dari guru pembimbing dilakukan setiap akhir KBM dan ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam proses KBM. Adapun bimbingan yang sering dilakukan mahasiswa adalah perbaikan RPP, media, cara menyampaikan

materi, dan cara mengelola kelas sehingga di pertemuan selanjutnya bisa lebih baik dan benar.

3) Evaluasi dan Penilaian

Praktik mengajar telah dilakukan sebanyak 11 kali oleh mahasiswa praktikan dikelas semua kelas VII. Proses penilaian meliputi penilaian sikap (spiritual dan sosial) yang diambil pada setiap pertemuan; penilaian keterampilan yang diambil pada saat peserta didik melakukan aktivitas jasmani. Penilaian dilakukan menggunakan skala 1-100 dengan dikonversi ke skala 1-4 selanjutnya diubah menjadi nilai huruf (A,B,C, D). Evaluasi dan penilaian pengetahuan dilakukan secara langsung melalui lembar soal.

b. Penyusunan Laporan

Mahasiswa PPL wajib membuat laporan secara individu sebagai bentuk pertanggungjawaban atas terlaksananya kegiatan PPL. Penyusunan laporan ini dimulai sebelum penarikan mahasiswa PPL oleh pihak Universitas Negeri Yogyakarta sampai 1 minggu setelah penarikan.

c. Penarikan Mahasiswa KKN-PPL

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL di MTs Negeri Yogyakarta 1 dilaksanakan pada tanggal 10 September 2015 di MTs Negeri Yogyakarta 1. Penarikan mahasiswa ini menandai berakhirnya tugas mahasiswa PPL UNY.

C. Analisis Hasil dan Refleksi

1. Analisis Hasil Kegiatan PPL

Selama pelaksanaan PPL praktikan mendapatkan pengalaman yang berharga dan bermanfaat. Praktikan juga memperoleh gambaran sesungguhnya tentang cara berinteraksi dengan peserta didik, cara menyampaikan materi yang baik agar mudah dipahami peserta didik, teknik penguasaan kelas, teknik bertanya, penggunaan metode yang tepat, dan pelaksanaan evaluasi, di mana gambaran ini sangat berbeda dengan pembelajaran *mikro teaching* yang pernah dilakukan di kampus. Selama praktik mengajar, praktikan banyak memperoleh pengalaman menjadi seorang guru yang benar-benar nyata dengan berbagai permasalahan terkait dengan proses pembelajaran yang perlu dipecahkan atau dicarikan solusinya.

PPL dilakukan oleh praktikan secara terbimbing. Pada praktik mengajar, praktikan selalu berkonsultasi pada guru pembimbing setelah selesai mengajar untuk melakukan evaluasi guna meningkatkan proses mengajar pada pertemuan selanjutnya. Beberapa masukan terkait dengan proses pembelajaran yang telah dilakukan yaitu mengenai apersepsi, pengelolaan kelas, penilaian/ evaluasi, dan penghargaan yang perlu ditingkatkan lagi.

Dalam pelaksanaan program PPL terdapat sedikit hambatan yakni beberapa peserta didik bergurau dan tidak memperhatikan di kelas sehingga menjadi gaduh

dan kurang terkendali. Hambatan-hambatan yang dialami dapat diatasi dengan solusi yang tepat sehingga hambatan yang ada tidak memberikan kegagalan pada pelaksanaan program PPL. Solusi yang digunakan adalah menegur siswa dan memberikan pertanyaan tentang materi diskusi pada siswa yang ramai.

2. Refleksi

Secara keseluruhan kegiatan PPL yang dilaksanakan di MTs Negeri Yogyakarta 1 sudah berjalan dengan baik. Berdasarkan pelaksanaan praktikan mengajar di kelas, dapat disampaikan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Konsultasi secara berkesinambungan dengan guru pembimbing sangat diperlukan demi kelancaran pelaksanaan mengajar. Banyak hal yang dikonsultasikan dengan guru, baik mengenai materi yang akan disampaikan, metode, maupun RPP.
- b. Memberikan motivasi kepada peserta didik yang merasa kurang mampu dalam praktik maupun teori.
- c. Memberikan evaluasi, baik secara lisan maupun mempraktikkan dapat menjadi umpan balik dari peserta didik untuk mengetahui seberapa banyak materi yang diterangkan dapat diserap dan dipraktekkan oleh peserta didik.

Dalam pelaksanaan praktik mengajar terdapat faktor pendukung yang dapat memperlancar proses belajar mengajar antara lain faktor guru, peserta didik, sarana prasarana, dan sekolah. Guru pembimbing memberikan keleluasaan pada praktikan untuk memberikan gagasan baik dalam metode mengajar, materi pengajaran, dan evaluasi. Guru pembimbing juga memberikan kontrol dan saran perbaikan dalam praktik mengajar di kelas dan memberikan umpan balik yang sangat berarti bagi praktikan. Faktor pendukung dari peserta didik adalah mengikuti pelajaran dengan baik dan dapat menghargai praktikan sebagai guru praktik dalam proses belajar mengajar. Faktor sarana prasarana di MTs Negeri Yogyakarta 1 cukup memadai. Faktor pendukung dari sekolah adalah memberikan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam melaksanakan PPL.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan PPL di MTs Negeri Yogyakarta 1 secara umum berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana program yang telah disusun dari awal. Program kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan program yang sangat penting untuk diikuti oleh para calon guru. Teori yang di dapat di kampus tidaklah cukup menjadi bekal untuk menjadi guru yang kompeten dan profesional. Melalui program PPL ini mahasiswa praktikan dapat mencari pengalaman langsung dengan pembelajaran real di lapangan, melihat dan merasakan langsung bagaimana menjadi guru yang sesungguhnya serta pelajaran baru yang tidak dapat diperoleh di kampus. Diantaranya yaitu :

1. Karakter setiap peserta didik berbeda-beda
2. Kesabaran, keuletan, dan keikhlasan merupakan kunci untuk menghadapi peserta didik dari berbagai macam latar belakang.
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran adalah hal penting yang harus didusun agar proses belajar mengajar berjalan lancar dan terstruktur.
4. Seorang guru harus kreatif dan terampil serta mampu menarik perhatian peserta didik.

Kegiatan PPL yang dilaksanakan di MTs Negeri Yogyakarta 1 mengandung manfaat yang dapat diambil, antara lain :

1. Program Praktik Pengalaman Lapangan dapat dijadikan sebagai indikator tingkat penguasaan ilmu – ilmu pendidikan yang telah mahasiswa pelajari di bangku kuliah dan mencoba untuk menerapkan ilmu yang didapat di dunia sekolah dan memberikan kontribusi pengalaman yang sangat besar kepada mahasiswa terutama dalam mengajar peserta didik secara langsung di sekolah yang berguna bagi mahasiswa kelak di masa yang akan datang ketika menjadi guru.
2. Program PPL ini juga memberikan gambaran kepada mahasiswa yang masih dalam tahap belajar tentang banyaknya faktor yang harus diperhatikan dan dipersiapkan dengan matang untuk mewujudkan suatu proses pembelajaran yang baik dan bermanfaat bagi peserta didik. Dengan persiapan yang matang tentu akan mendukung performa dan penampilan guru dalam mengajar di depan kelas sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar dan terstruktur dalam menyampaikan materi dari awal hingga akhir pembelajaran.

3. Program Praktik Pengalaman Lapangan memberikan pengalaman bagi mahasiswa bagaimana menjalani kehidupan di sekolah, terutama dalam berinteraksi dengan guru – guru, karyawan, peserta didik dan seluruh komponen pendukung yang lain.
4. Program Praktik Pengalaman Lapangan mengajarkan kepada mahasiswa untuk bersikap sebagai seorang teladan dan dapat memberikan contoh yang baik kepada peserta didiknya dalam segala aspek kehidupan. Pelaksanaan program PPL di MTs Negeri Yogyakarta 1 ini dapat berjalan dengan baik, tentu tidak terlepas dari dukungan dan kerjasama semua pihak di MTs Negeri Yogyakarta 1.

B. Saran

1. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta

- a. Tetap pertahankan kerjasama yang baik antara UNY dan MTs Negeri Yogyakarta 1 karena dapat memberi manfaat yang besar bagi keduanya.
- b. Terus berusaha untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia dengan mengadakan peningkatan mutu program PPL di sekolah-sekolah, memberikan bimbingan dan fasilitas yang lebih baik kepada peserta PPL UNY.

2. Bagi Sekolah

- a. Peningkatan fasilitas yang mendukung kegiatan pembelajaran, terutama yang berkaitan dengan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasman demi kelancaran proses pembelajaran di MTs Negeri Yogyakarta 1.
- b. Tetaplah menjadi sekolah yang menjunjung tinggi nilai agama Islam, budi pekerti, berlandaskan atas kekeluargaan diantara masing–masing komponennya.
- c. Tingkatkanlah prestasi akademik dan non akademik peserta didik dengan memberikan motivasi terhadap peserta didik.

3. Bagi Mahasiswa PPL selanjutnya


- a. Mahasiswa hendaknya mampu meningkatkan kerjasama dan kekompakan dengan seluruh komponen sekolah.
- b. Jangan sia – siakan waktu yang ada untuk terus menimba pengalaman di lokasi PPL terutama MTs Negeri Yogyakarta 1, dan lakukanlah semuanya dengan penuh keikhlasan dan tanggung jawab.
- c. Tingkatkan penguasaan ilmu yang dimiliki, persiapkan semua komponen pendukung pembelajaran dengan baik dan yakin pada diri sendiri bahwa kita mampu untuk mengajar peserta didik dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Kalender Akademik MTs Negeri Yogyakarta 1 2015/2016.

Tim Penyusun Panduan Pengajaran Mikro. 2015. *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: PP PPL dan PKL LPPMP UNY.

Tim Penyusun Panduan PPL. 2015. *Panduan PPL*. Yogyakarta: PP PPL dan PKL LPPMP UNY.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN


Satuan Pendidikan : MTS Negeri 1 Yogyakarta
Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
Kelas/ semester : VII / 1 (Ganjil)
Materi Pokok : Senam
Fokus Pembelajaran : Roll depan
Alokasi Waktu : 120 menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, menggambar, menghitung, dan mengarang) sesuai yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai - nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.7 Mengetahui Pengertahuan teknik dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.
- 4.5 mempraktikan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

C. Indikator Pencapaian

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.
3. Menghormati dan menghargai kemampuan antar siswa.
4. Menjelaskan teknik dasar roll depan dan roll belakang.
5. mempraktikan roll depan dan roll belakang.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.
3. Mengikuti pembelajaran sesuai petunjuk dan ketentuan.
4. Siswa dapat menjelaskan urutan melakukan roll depan.
5. Siswa dapat mempraktikan roll depan dengan baik dan benar sesuai urutan.

E. Materi Pembelajaran

Senam lantai

1. Roll depan

F. Metode Pembelajaran

1. Saintifik
2. Demonstrasi
3. Tanya jawab
4. Komando

G. Media dan alat pembelajaran.

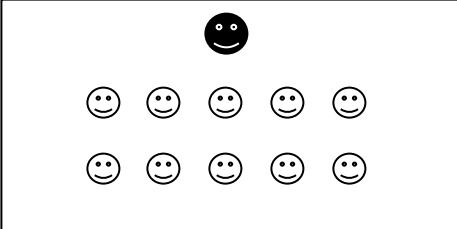


1. Media: Gambar teknik roll depan.
2. Alat pembelajaran:
 - a. Peluit
 - b. Matras


H. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

- a. Berbaris

Peserta didik dibariskan dengan formasi dua bersyaf


	Ket :  = Guru  = Siswa
---	--

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

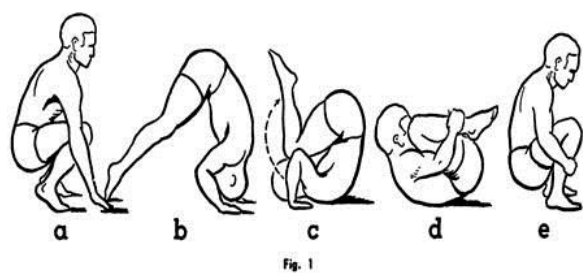
- b. Presensi
- Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum
- c. Berdoa
- Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing
- d. Apersepsi
- Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:
- 1) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari
- 2) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari
- e. Pemanasan
- 1) Pemanasan statis dan dinamis
- 2) Pemanasan didesain untuk mengarah ke kegiatan intinya yakni :
- Mencari pasangan
- Permainan ini dilakukan dengan beberapa peraturan antara lain yaitu :
- a) Membentuk sebuah 2 lingkaran laki-laki dan perempuan.
- b) Mencari pasangannya masing-masing sesuai dengan instruksi yang telah ditentukan oleh instruktur.
- c) Bila tidak mendapatkan pasangannya masing-masing maka harus bersedia mendapatkan hukuman yang telah ditentuin.
- Cara melakukan :
- a) Berjalan melingkar dengan 1 orang berada ditengah-tengahnya sebagai instrukturnya.
- b) Melakukan perintah sesuai dengan perintah instruktur. Contoh menyebutkan “bertiga” maka siswa mencari pasangan nya dengan cara menggrombol.

2. Kegiatan Inti.

a. Mengamati

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- 1) Guru mendemonsrasikan gerakan roll depan dengan bantuan beberapa peserta didik
- 2) Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru.




- i. Awali dengan sikap jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu.
- ii. Mengguling ke depan dengan kepala menundunduk dagu menempel pada dad, mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki mendorong kedepan.
- iii. Kedua tangan melepas dari matras, pegang mata kaki, kaki rapat dengan dada dan berusaha bangun.

- b. Menanya
 - 1) Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru.
- c. Mencoba
 - 1) Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demontrasikan oleh guru yakni roll depan secara bergantian.
- d. Menalar
 - 1) Setelah mencoba siswa dikumpulkan kembali dan guru bertanya kepada siswa dan siswa menjawab sehingga siswa mengetahui kesalahan yang sering terjadi dalam roll depan dan menemukan solusinya.
- e. Mengkomunikasikan
 - 1) Siswa diminta mempresentasikan dan melakukan urutan roll depan ecara satu persatu.


3. Penutup.

1. Penenangan (*colling down*).
 Setelah selesai kegiatan inti peserta didik dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- kondisi siswa seperti saat awal. Hal ini dilakukan simulasi bermain sederhana.
2. Kesimpulan.
 Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.
 3. Berdoa.
 Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

Mengetahui	Seleman,13 Agustus 2015
	Mahasiswa
A Yusmanto, S,pd	Rachmat Ramadhan
NIP. 196707092007011033	NIM. 12601241051

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

I. Penilaian.

J. Afektif

No	NAMA	Kekompakan								Percaya diri				JUMLAH
		Dapat bekerja sama dengan teman				Tdak berperilaku egois				Percaya akan kemampuan diri				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
3														
4														
5														
6														

Keterangan :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

K. Psikomotor

Passing (oper)

No	Nama	Sikap Awal				Sikap dalam berguling												Sikap akhir				JUMLAH
		Tangan selebar bahu di depan.				Dagu menempel dada.				Berguling dengan punggung.				Kepala menumpu pada belakang kepala.				Posisi jongkok.				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	


Keterangan :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

L. Kognitif

Lembar soal

Penilaian :


4 = Apabila mendapat nilai 81 - 100

3 = Apabila mendapat nilai 51 - 80

2 = Apabila mendapat nilai 31 - 50

1 = Apabila mendapat nilai 0 – 30

No	Nama Siswa	1	2	3	4

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : MTS Negeri 1 Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Kelas/ semester : VII / 1 (Ganjil)

Materi Pokok : Permainan (Sepak Bola)

Fokus Pembelajaran : Passing dan Control

Alokasi Waktu : 120 menit

A. Kompetensi Inti


1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, menggambar, menghitung, dan mengarang) sesuai yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai - nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- 3.3 Menentukan variasi dan kombinasi tehnik dasar permainan bola besar.
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

C. Indikator Pencapaian

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- Berperilaku sportif, bertanggung jawab, kerjasama, dan toleransi antar siswa
- Mematuhi peraturan dan disiplin dalam mengikuti kegiatan pembelajaran
- Menghormati dan menghargai kemampuan antar siswa
- Menjelaskan konsep variasi *passing* (oper) dan *control* (kontrol) dalam sepak bola
- Mempraktikkan berbagai variasi *passing* dan *control* (kontrol) dalam sepak bola.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

- Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
- Menunjukan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.
- Mengikuti pembelajaran sesuai petunjuk dan ketentuan.
- Siswa dapat bekerja sama dan menghormati sesama teman.
- Siswa dapat menjelaskan cara melakukan *passing* (oper) dan *control* (kontrol) dengan baik dan benar.
- Siswa dapat melakukan passing dan kontrol dengan benar

E. Materi Pembelajaran

Permainan (sepak bola)


- Passing* (oper)
- Control* (control)

F. Metode Pembelajaran

- Saintifik
- Demonstrasi
- Tanya jawab
- Komando

G. Media dan alat pembelajaran.

- Media: Gambar teknik *passing* dan *control*.
- Alat pembelajaran:
 - Peluit
 - Bola Sepak
 - Cone

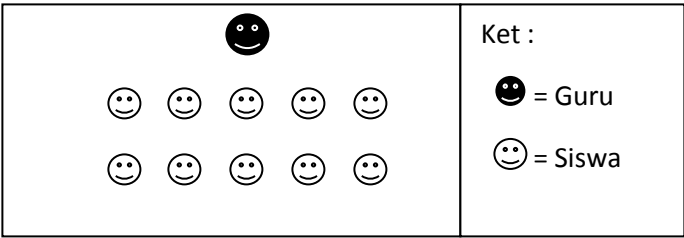
	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

H. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

a. Berbaris

Peserta didik dibariskan dengan formasi 4 bersyaf



b. Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum

c. Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing

d. Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peseta didik dengan cara:


- 1) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari
- 2) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari

e. Pemanasan

1) Pemanasan statis dan dinams

Peregangan otot dari:

- a. Kepala tarik ke atas dan diteruskan tarik ke bawah masing-masing hitungan 8 kali 1
- b. Kepala tarik ke samping kanan diteruskan kiri bergantian masing-masing hitungan 8 kali 1

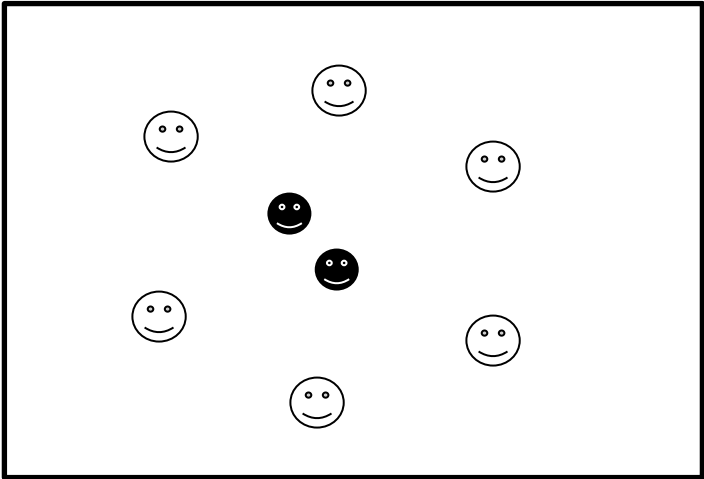
	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- c. Pregangan otot tangan dengan dengan tarik tangan kanan kea rah kiri di bantu tangan kiri dan sebaliknya dengan hitungan 8 kali 1.
- d. Lalu di lanjutkan peregangan kaki, ini hal yang paling peting karena bagian badan ini yang akan bekerja lebih keras dengan cara tekuk kaki ke atas dari kaki kanan terlebih dahulu lalu kiri dengan hitungan 8 kali 1.


2) Pemanansan dengan permainan.

Kucing-kucingan

- a. Siswa dibagi 4 kelompok laki-laki 2 kelompok perempuan 2 kelompok.
- b. Dari masing-masing kelompok dipilih 2 anak utuk menjadi kucing.
- c. Siswa yang tidak menjadi kucing memebentuk lingkaran besar dan melakukan oper bola keteman yang lain tujuannya agar anak yang menjadi kucing tidak merebut bola (mengenai bola)

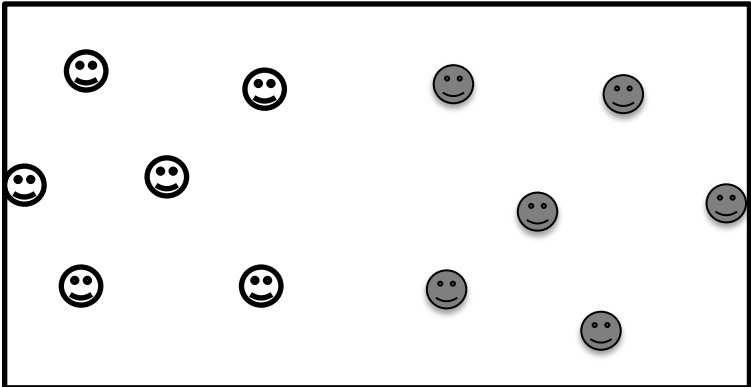



Keterangan :

 : Kucing

2. Kegiatan Inti.

Game 1



	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

1. Siswa di bagi 2 kelompok utuk bermain bola
2. Kelompok yang berhasil melakukan passing 5 kali maka mendapat point 1.
3. Permainan berjalan 5 menit setiap pertandingan
4. Tujuan dari permainan adalah agar siswa merasakan cara melakukan passing dengan tekniknya dan guru melihat kesalahan dalam melakukan passing.

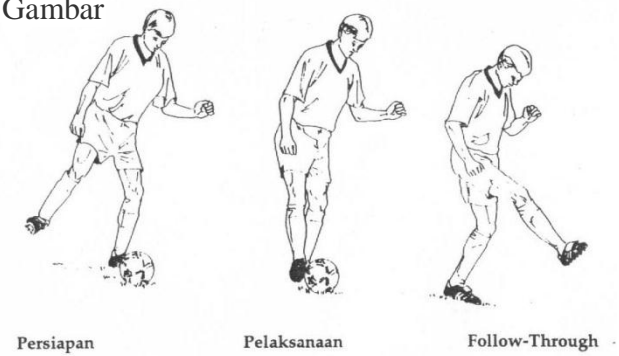
Latihan

a. Mengamati

- 1) Guru mendemonsrasikan tenik passing dan kontrol dengan bagian dalam kaki di bantu salah satu siswa. Dengan game 1 dapat dilihat kesalahan yang sering terjadi.
- 2) Peserta didik mengamati teknik passing dan kontrol yang dilakukan oleh guru.

Passing


Gambar



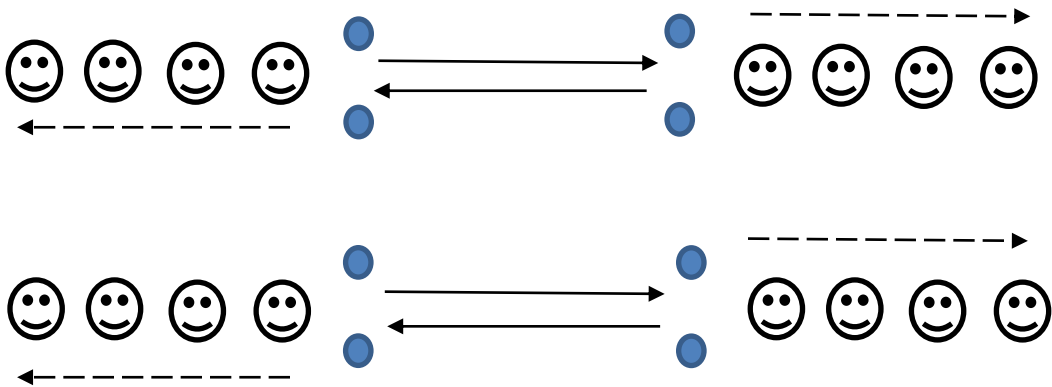
- i. Posisi badan menghadap lurus kearah operan.
- ii. Kaki tumpu di letakan di dekat bola kaki yang menendang tarik mundur ke belakang.
- iii. Kaki yang untuk menendang di tarik ke depan.
- iv. Kaki yang mengenai bola adalah kaki bagian dalam.

Control Kaki


- i. Posisi badan menghadap ke arah datangnya bola.
- ii. Kontrol dengan bagian dalam kaki, sentuhkan bola ke kaki bagian dalam sambil gerakan sedikit kaki mengikuti arah bola. Tujuannya adalah agar bola tidak terlalu memantul dan susah di kontrol.


	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :


- e. Menanya
- 1) Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru.
- f. Mencoba
- 1) Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demontrasikan oleh guru dengan variasi gerakan.




Keterangan :


 : Siswa

 : Arah bola

 : Arah Lari

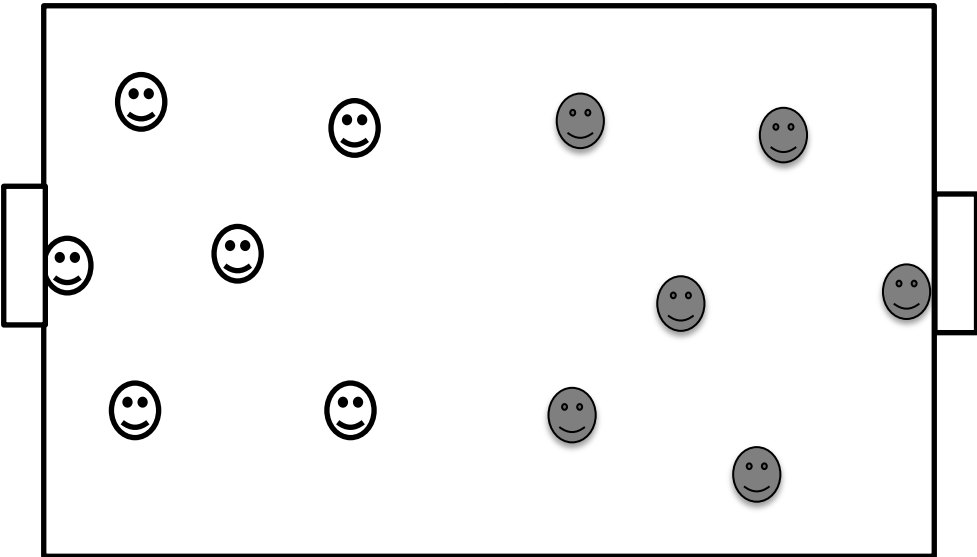
 : Cone

- a. Siswa di bentuk barisan semperti gambar di atas.
- b. Siswa di minta melakukan passing sesuai target yakni berupa 2 cone dan bola di ushakan masuk ke antara kedua cone.
- c. Setelah melakuklan passing siswa berlari kebarisan paling belakang lewat sisi kanan.
- d. Lalu siswa yang di belakang penendang maju untuk siap melakukan passing.
- g. Menalar
- 1) Setelah mencoba siswa dikumpulkan kembali dan guru bertanya kepada siswa dan siswa menjawab sehingga siswa mengetahui kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan passing dan kontrol serta menemukan solusinya.
- h. Mengkomunikasikan

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- 1) Siswa paling mahir diminta mempresentasikan dan melakukan passing dan kontrol di depan kelas untuk memberi contoh ke yang lain cara melakukan passing dan kontrol.


Game 2



- a. Siswa di bagi dua kelompok untuk melakukan permainan sepak bola(2 laki-laki dan 2 perempuan).
- b. Tujuannya adalah untuk menerapkan apa yang sudah di ajarkan tadi yakni passing dan kontrol.

Penutup.

1. Penenangan (*colling down*).
 Setelah selesai kegiatan inti peserta didik dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti saat awal. Kegiatan tersebut ialah :
 - a. Siswa di minta di bagi dua laki-laki dan perempuan masing-masing membentuk lingkaran dan berjalan searah jarum jam.
 - b. Siswa berjalan dengan meregangkan otot yang dipimpin oleh temannya yang berada didalam lingkaran.
2. Kesimpulan.
 Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.
3. Berdoa.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.


I. Sumber Belajar

- 1. Buku
- 2. Internet

J. Penilaian

Terlampir

	Seleman,14 Agustus 2015
Mengetahui	Mahasiswa
 A Yusmanto, S,pd	 Rachmat Ramadhan
NIP. 196707092007011033	NIM. 12601241051

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Penilaian.

a. Afektif

No	NAMA	Kekompakan								Percaya diri				JUMLAH
		Dapat bekerja sama dengan teman				Tdak berperilaku egois				Percaya akan kemampuan diri				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
3														
4														
5														
6														

Keterangan :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

b. Psikomotor

Passing (oper)

No	Nama	Sikap Awal				Sikap dalam melakukan passing (oper)												Jalannya bola				JUMLAH
		Tumpuan kaki dan kaki menendang.				Kaki menggunakan bagian dalam.				Bola terkena bagian tengah.				Pandangan ke arah target operan.				Lurus kedepan dan mendatar.				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	


Keterangan :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Kontrol

No	Nama	Sikap Awal				Sikap dalam melakukukan kontrol												Jalannya bola				JUMLAH
		Badan menghadap datangnya bola				Kaki menggunakan bagian dalam.				Kaki saat menerima bola sedikit ditarik kebelakang				Bola terhenti dengan baik								
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

Keterangan :

- 1 = Kurang
- 2 = Cukup
- 3 = Baik
- 4 = Sangat Baik


c. Kognitif

Lembar soal

Penilaian :

- 4 = Apabila mendapat nilai 81 - 100
- 3 = Apabila mendapat nilai 51 - 80
- 2 = Apabila mendapat nilai 31 - 50
- 1 = Apabila mendapat nilai 0 – 30

No	Nama Siswa	1	2	3	4

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : MTs Negeri 1 Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Kelas/ semester : VII / 1 (Ganjil)

Materi Pokok : Permainan bola kecil

Fokus Pembelajaran : Softball (lempar, tangkap dan pukul)

Alokasi Waktu : 120 menit


A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, menggambar, menghitung, dan mengarang) sesuai yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai - nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- 3.4 Memahami pengetahuan teknik dasar permainan bola kecil.
- 4.2 mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.

C. Indikator Pencapaian

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

1. Melakukan doa sebelum memuali pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.
3. Menghormati dan menghargai kemampuan antar siswa.
4. Bersikap sportif dalam bermain.
5. Menjelaskan teknik dasar permainan bola kecil (softball).
6. mempraktikan teknik dasar permainan bola kecil (softball) .

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.
3. Mengikuti pembelajaran sesuai petunjuk dan ketentuan.
4. Siswa dapat bermain sportif dalam permainan.
5. Siswa dapat menjelaskan teknik dasar permainan bola kecil (softball).
6. Siswa dapat mempraktikan teknik dasar permainan bola kecil (softball) dan bermain softball.

E. Materi Pembelajaran

Kebugaran jasmani


1. Pemanasan :
 - a. Permainan (15menit)
2. Inti : (60 menit)
 - a. Memberikan materi : Teknik dasar softball (lempar, tangkap dan pukul)
 - b. Latihan
 - c. Bermain
3. Pendinginan : (10 menit)
 - a. Peregangan

F. Metode Pembelajaran

1. Saintifik
2. Demonstrasi
3. Tanya jawab
4. Komando

G. Media dan alat pembelajaran.

1. Media gambar

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

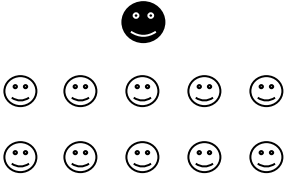


2. Alat pembelajaran:
 - a. Peluit
 - b. Pemukul
 - c. Bola tenis

H. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

- a. Berbaris

Peserta didik dibariskan dengan formasi dua bersyaf

	Ket :  = Guru  = Siswa
---	--


- b. Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum
- c. Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing
- d. Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peseta didik dengan cara:

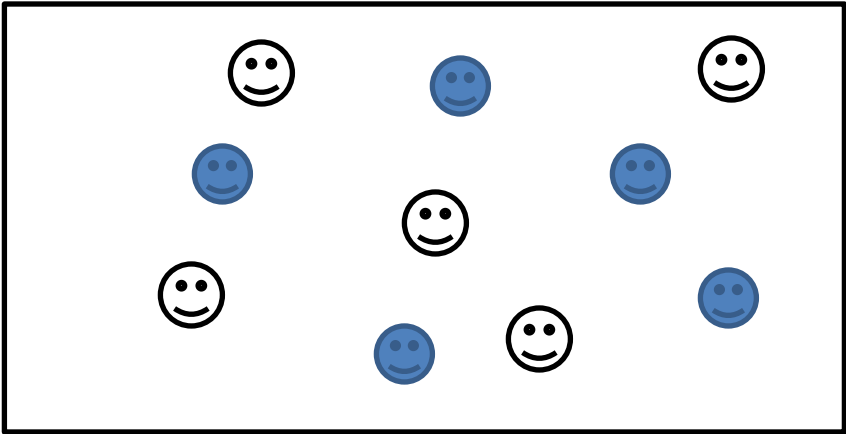
 - 1) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.
 Pertanyaan : Seperti apa permainan softball itu ?
 - 2) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari.
- e. Pemanasan
 - 1) Pemanasan didesain untuk mengarah ke kegiatan intinya yakni :
 Permainan lempar tangkap:
 Peraturan :
 - a. Siswa laki-laki dan perempuan dipisah.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- b. Siswa laki laki dibagi menjadi 2 kelompok begitu juga siswa perempuan dibagi menjadi 2 kelompok.
- c. Masing-masing kelompok menempatkan posisi di lapangan. Perempuan melawan perempuan dan sebaliknya.

Cara bermain :

- a. Siswa diminta memainkan bola tenis dengan cara melempar ke teman satu kelompok dan ditangkap oleh siswa yang di oper.
- b. Jika suatu kelompok dapat melakukan lemparan (operan) sebanyak 5 kali maka kelompok tersebut mendapat point 1.
- c. Dengan catatan tidak boleh melempar ke orang yang sama terus menerus.

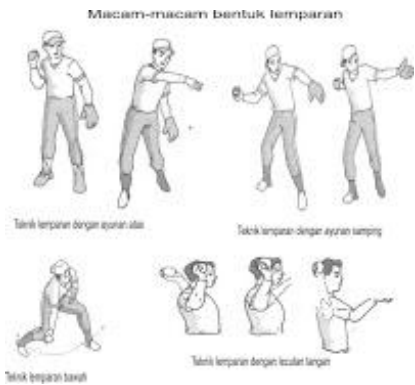



Keterangan :  : kelompok 1
 : kelompok 2

2. Kegiatan Inti.

A. Mengamati

- 1) Guru mendemonsrasikan teknik lempar, tangkap dan pukul permainan softball.
- 2) Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru.
 - Lempar



	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Cara melakukan :

- a. Posisi kaki melangkah, kaki depan kea rah sasaran.
 - b. Bersamaan itu, ayunkan lengan ke belakang atas dan pinggang diputar kea rah belakang.
 - c. Mulailah gerakan melempar dengan mengayunkan lengan ke depan disertai putaran pinggang dan pindahkan berat badan ke depan.
 - d. Pada saat bola lepas, lecutkan pergelangan tangan dan berat badan pinda ke depan hingga posisi siap.
- Tangkap




Cara melakukan :

- a. Kaki melangkah, pandangan ke arah datangnya bola.
 - b. Kedua lengan luuruskan ke atas dijaga jangan sampai menutupi pandangan.
 - c. Ketika bola mengenai tangan / glove segera amankan bola.
- Pukul

Cara melakukan :

- a. Berdiri sikap melangkah, bdan agak condong ke depan lutut dan pinggul rileks
- b. Stik/ pemukul dipegang dengan kedua tangan di atas belakang bahu.
- c. Pandangan kea rah pitcher/pelambung.
- d. Setelah dilempar ayunkan stik kea rah datangnya bola.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- e. Saat setik mau mengenai bola, lakukan pergerakan tangan dan bersamaan dengan itu tumit kaki belakang terangkat.

B. Menanya

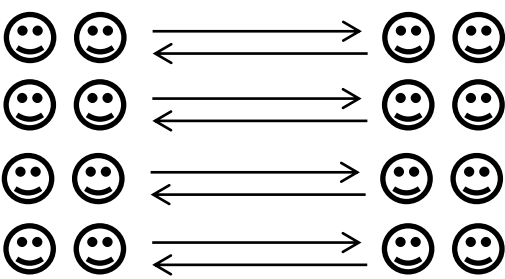
Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru dan guru dapat bertanya.

C. Mencoba

Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demontrasikan oleh guru yakni lempar, tangkap, dan pukul.

Lempar Tangkap

- Siswa diminta membuat barisan seperti pada gambar dan melakukan lempar tangkap.



Memukul

- Siswa diminta melakukan pukulan satu persatu agar guru dapat langsung mengkoreksi jika terjadi kesalahan. Dengan cara memanggil satu persatu.

D. Menalar

Setelah mencoba siswa dikumpulkan kembali dan guru bertanya kepada siswa dan siswa menjawab sehingga siswa mengetahui kesalahan yang sering terjadi dalam dan menemukan solusinya.


E. Mengkomunikasikan

Siswa diminta mempresentasikan dan melakukan cara melempar, menangkap, dan memukul bola dalam permainan softball

3. Penutup.

1. Penenangan (*colling down*).

Setelah selesai kegiatan inti peserta didik dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti saat awal. Hal ini dilakukan dengan peregangan.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

2. Kesimpulan.
- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.
3. Berdoa.
- Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

I. Sumber Belajar

1. Buku
2. Internet

J. Penilaian

Terlampir

Mengetahui

Seleman,21 Agustus 2015


Mahasiswa

A Yusmanto, S,pd

NIP. 196707092007011033

Rachmat Ramadhan

NIM. 12601241051

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Penilaian.

a. Afektif

No	NAMA	Disiplin								Tanggung jawab				JUMLAH
		Antri				Datang tepat waktu				Melakukan dengan seungguh-sungguh				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
3														
4														
5														
6														

Keterangan :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

b. Pisikomotor

No	Nama	Melempar								Menangkap								Memukul								JUMLAH
		Menggunakan lecutan				Tepat sasaran				Membuka tangan kearah datangnya bola				Berhasil menangkap				Stik berada di samping dan tidak menempel ke tubuh				Dapat memukul				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	


Keterangan :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :


c. Kognitif

Lembar soal

Penilaian :

- 4 = Apabila mendapat nilai 81 - 100
- 3 = Apabila mendapat nilai 51 - 80
- 2 = Apabila mendapat nilai 31 - 50
- 1 = Apabila mendapat nilai 0 – 30

No	Nama Siswa	1	2	3	4

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : MTs Negeri 1 Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Kelas/ semester : VIII / 1 (Ganjil)

Materi Pokok : Senam Irama

Fokus Pembelajaran : Langkah kaki dan ayunan tangan

Alokasi Waktu : 120 menit

A. Kompetensi Inti


1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, menggambar, menghitung, dan mengarang) sesuai yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai - nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.8 Memahami pengetahuan aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian sederhana.
- 4.6 mempraktikan aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian sederhana.

C. Indikator Pencapaian

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.
- Menghormati dan menghargai kemampuan antar siswa.
- Menjelaskan tujuan dari aktivitas gerak berirama.
- Mempraktikan rangkaian aktivitas gerak berirama.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

- Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
- Menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.
- Mengikuti pembelajaran sesuai petunjuk dan ketentuan.
- Siswa dapat menjelaskan tujuan aktivitas gerak berirama.
- Siswa dapat mempraktikan rangkaian aktivitas gerak berirama.

E. Materi Pembelajaran

Kebugaran jasmani

- Pemanasan :
 - Peregangan (10menit)
- Inti : (60 menit)
 - Memberikan materi : Gerakan langkah kaki.
 - Latihan
 - Memberikan materi : Gerakan ayunan tangan.
 - Latihan
- Pendinginan : (10 menit)
 - Peregangan

F. Metode Pembelajaran


- Saintifik
- Demonstrasi
- Tanya jawab
- Komando

G. Media dan alat pembelajaran.

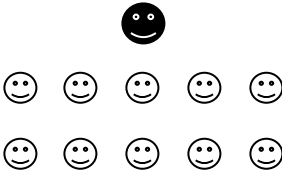


- Media gambar
- Alat pembelajaran:
 - Speaker

H. Kegiatan Pembelajaran

- Pendahuluan**
 - Berbaris

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Peserta didik dibariskan dengan formasi dua bersyaf

	Ket :  = Guru  = Siswa
---	--

- b. Presensi
- Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum
- c. Berdoa
- Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing
- d. Apersepsi
- Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peseta didik dengan cara:
- 1) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.

Pertanyaan : Apa itu senam berirama ?

2) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari
- e. Pemanasan
- 1) Pemanasan dilakukan dengan peregangan yakni :


Peregangan otot dari:

a. Kepala tarik ke atas dan diteruskan tarik ke bawah masing-masing hitungan 8 kali 1

b. Kepala tarik ke samping kanan diteruskan kiri bergantian masing-masing hitungan 8 kali 1

c. Pregangan otot tangan dengan dengan tarik tangan kanan kea rah kiri di bantu tangan kiri dan sebaliknya dengan hitungan 8 kali 1.

d. Lalu di lanjutkan peregangan kaki, ini hal yang paling peting karena bagian badan ini yang akan bekerja lebih keras dengan

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

cara tekuk kaki ke atas dari kaki kanan terlebih dahulu lalu kiri dengan hitungan 8 kali 1.


2. Kegiatan Inti.

A. Mengamati dan Mencoba

- 1) Guru mendemonsrasikan rangkaian aktivitas gerak berirama gerakan kaki dan ayunan tangan lalu mencoba dengan posisi 5 syaf agak ada jarak antar siswa.

Gerakan senam (kaki)

- Posisi awal kaki kanan di tekuk dengan ujung jari kaki menyentuh lantai kaki kanan dan kiri sejajar. Tangan berada di pinggang.
- Gerakan dimulai dengan kaki kanan melangkah ke kanan dan diikuti kaki kiri kemudian kaki kiri kembali ke tempat semula dan kaki kanan mengikuti. Setelah itu kaki kanan mundur dan diikuti kaki kiri dengan sentuhan akhir menggunakan ujung jari kaki, lalu kembali ke posisi awal dengan kaki kiri terlebih dahulu di lakukan 2 x 8 hitungan.
- Gerakan selanjutnya hampir sama dengan gerakan awal hanya saja ke kanan 2 kali dank e belakang 2 kali hitungan sebanyak 2 x 8.
- Gerakan sama dengan gerakan ke dua hanya saja di akhir gerakan badan berputar ke kanan 90 derajat. Dilakukan 4 kali hingga kembali ke posisi semula.
- Selanjutnya masih sama gerakan ke 2 namun pada saat hitungan ke 7 ke 8 kaki berganti. Sehingga keterusan gerak tersebut akan berganti bergeser ke kiri.
- Lakukan gerak diatas sambil berputar 90 derajat sebanyak 4 kali, hingga keposisi semula.
- Setelah kembali keposisi semula gerakan sama ke kanan 2 kali dan kiri 2 kali namun di hitungan genap kaki mengangkat.
- Lakukan gerak diatas dengan berputar 4 kali hingga ke posisi awal
- Gerakan terakhir yakni langkahkan kaki kanan ke depan lalu tarik kebelakang lalu pindah ke samping kanan dan di akhiri

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :


silangkan kaki kanan di depan kaki kiri di hitungan ke 4.
 Lakukuan hitungan ke 5 sampai ke 8 sama namun dengan kaki kiri. Lakukan sebanyak 2 x 8 hitungan.

Mencoba

Siswa diminta mencoba gerakan dengan intruksi dari guru.

Gerakan senam ayunan tangan.

- Kedua tanagan diangkat didepan dada lurus dengan telapak tangan menghadap ke tanah.
- Gerakan pertama ayunkan tangan kanan ke bawah belakang dengan 2 kali hitungan kembali keposisi semula dan disusul tangan kiri. Setiap hitungan badan sedikit mengeper atas bawah. Lakukan hingga 2 x 8 hitungan
- Lakukan gerak pertama namun dengan menggunakan keduatangan bersamaan sebanyak 2 kali 8 hitungan.
- Gerakan selanjutnya tangan kanan tarik ke bawah belakang terus dengan putaran hingga mencapai atas lalu ke depan dengan 360 derajat putaran hingga posisi tangan berada di belakang, lalu dilanjutkan dengan berputar kebalikannya yakni kedepan lalu keatas ke belakang dan diakhiri kedepan dilakukan hingga hitungan ke 4. Hitungan ke 5 sampai 8 dilakukan tanagan kiri dengan gerakan yang sama. Lakukan sebanyak 2 x 8 hitungan.
- Selanjutnya sama dengan gerakkan atas namun dilakukan kedua tanagn bersamaan sebanyak 2 x 8 hitungan.
- Gerakan selanjutnya ayunkan tangan kanan ke belakang lalu kedepan kebelakang lagi dan putar 360 derajat sampai belakang di hitungan ke 4, hitungan ke 5 sampai 8 sama namun kebalikannya. Lalu dilanjutkan dengan tangan kiri. Semua hitungan 2 x 8.
- Selanjutnya sama diatas namun dilakukan kedua tangan bersamaan dengan hitungan 2 x 8. Di akhir gerakan tinggalkan tangan kiri dibelakang namun tangan kanan di depan.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- Dengan posisi diatas yakni tangan kanan di depan tangan kiri di belakang lakukan gerakan seperti sebelumnya dengan bersamaan ke dua tangan.

Mencoba

Siswa diminta mencoba gerakan.

B. Menanya

Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru dan guru dapat bertanya.

C. Menalar

Setelah mencoba siswa dikumpulkan kembali dan guru bertanya kepada siswa dan siswa menjawab sehingga siswa mengetahui kesalahan yang sering terjadi dalam dan menemukan solusinya.

D. Mengkomunikasikan

Siswa diminta mempresentasikan dan melakukan urutan rangkaian aktivitas berirama yakni gerakan kaki dan ayunan tangan.

3. Penutup.

1. Penenangan (*colling down*).

Setelah selesai kegiatan inti peserta didik dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti saat awal. Hal ini dilakukan simulasi peregangan.

2. Kesimpulan.

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.

3. Berdoa.


Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

I. Sumber Belajar

- 2. Buku
- 3. Internet

J. Penilaian

Terlampir

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :


Seleman,22 Agustus 2015

Mengetahui

Mahasiswa

A Yasmanto, S,pd
NIP. 196707092007011033

Rachmat Ramadhan
NIM. 12601241051

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Penilaian.

a. Afektif

No	NAMA	Disiplin								Tanggung jawab				JUMLAH
		Rapih dalam berbaris				Datang tepat waktu				Melakukan dengan seungguh-sungguh				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
3														
4														
5														
6														

Keterangan :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

b. Psikomotor

No	Nama	Senam langkah kaki														Senam ayunan tangan														JUMLAH
		Benar dalam gerakan				Urut dalam gerakan				Pas hitungan						Benar dalam gerakan				Urut dalam gerakan				Pas hitungan						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	


Keterangan :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

c. Kognitif

Lembar soal

Penilaian :


4 = Apabila mendapat nilai 81 - 100

3 = Apabila mendapat nilai 51 - 80

2 = Apabila mendapat nilai 31 - 50

1 = Apabila mendapat nilai 0 – 30

No	Nama Siswa	1	2	3	4

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : MTs Negeri 1 Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Kelas/ semester : VII / 1 (Ganjil)

Materi Pokok : Senam Irama

Fokus Pembelajaran : Langkah kaki dan ayunan tangan

Alokasi Waktu : 120 menit

A. Kompetensi Inti


1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, menggambar, menghitung, dan mengarang) sesuai yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai - nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.8 Memahami pengetahuan aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian sederhana.
- 4.6 mempraktikan aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian sederhana.

C. Indikator Pencapaian

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.
- Menghormati dan menghargai kemampuan antar siswa.
- Menjelaskan tujuan dari aktivitas gerak berirama.
- Mempraktikan rangkaian aktivitas gerak berirama.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

- Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
- Menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.
- Mengikuti pembelajaran sesuai petunjuk dan ketentuan.
- Siswa dapat menjelaskan tujuan aktivitas gerak berirama.
- Siswa dapat mempraktikan rangkaian aktivitas gerak berirama.

E. Materi Pembelajaran

Kebugaran jasmani

- Pemanasan :
 - Peregangan (10menit)
- Inti : (60 menit)
 - Memberikan materi : Gerakan langkah kaki.
 - Latihan
 - Memberikan materi : Gerakan ayunan tangan.
 - Latihan
- Pendinginan : (10 menit)
 - Peregangan

F. Metode Pembelajaran


- Saintifik
- Demonstrasi
- Tanya jawab
- Komando

G. Media dan alat pembelajaran.

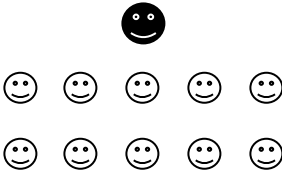


- Media gambar
- Alat pembelajaran:
 - Speaker

H. Kegiatan Pembelajaran

- Pendahuluan**
 - Berbaris

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Peserta didik dibariskan dengan formasi dua bersyaf

	Ket :  = Guru  = Siswa
---	--

- b. Presensi
- Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum
- c. Berdoa
- Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing
- d. Apersepsi
- Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peseta didik dengan cara:
- 1) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.

Pertanyaan : Apa itu senam berirama ?

2) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari
- e. Pemanasan
- 1) Pemanasan dilakukan dengan peregangan yakni :


Peregangan otot dari:

a. Kepala tarik ke atas dan diteruskan tarik ke bawah masing-masing hitungan 8 kali 1

b. Kepala tarik ke samping kanan diteruskan kiri bergantian masing-masing hitungan 8 kali 1

c. Pregangan otot tangan dengan dengan tarik tangan kanan kea rah kiri di bantu tangan kiri dan sebaliknya dengan hitungan 8 kali 1.

d. Lalu di lanjutkan peregangan kaki, ini hal yang paling peting karena bagian badan ini yang akan bekerja lebih keras dengan

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

cara tekuk kaki ke atas dari kaki kanan terlebih dahulu lalu kiri dengan hitungan 8 kali 1.


2. Kegiatan Inti.

A. Mengamati dan Mencoba

- 1) Guru mendemonsrasikan rangkaian aktivitas gerak berirama gerakan kaki dan ayunan tangan lalu mencoba dengan posisi 5 syaf agak ada jarak antar siswa.

Gerakan senam (kaki)

- Posisi awal kaki kanan di tekuk dengan ujung jari kaki menyentuh lantai kaki kanan dan kiri sejajar. Tangan berada di pinggang.
- Gerakan dimulai dengan kaki kanan melangkah ke kanan dan diikuti kaki kiri kemudian kaki kiri kembali ke tempat semula dan kaki kanan mengikuti. Setelah itu kaki kanan mundur dan diikuti kaki kiri dengan sentuhan akhir menggunakan ujung jari kaki, lalu kembali ke posisi awal dengan kaki kiri terlebih dahulu di lakukan 2 x 8 hitungan.
- Gerakan selanjutnya hampir sama dengan gerakan awal hanya saja ke kanan 2 kali dank e belakang 2 kali hitungan sebanyak 2 x 8.
- Gerakan sama dengan gerakan ke dua hanya saja di akhir gerakan badan berputar ke kanan 90 derajat. Dilakukan 4 kali hingga kembali ke posisi semula.
- Selanjutnya masih sama gerakan ke 2 namun pada saat hitungan ke 7 ke 8 kaki berganti. Sehingga keterusan gerak tersebut akan berganti bergeser ke kiri.
- Lakukan gerak diatas sambil berputar 90 derajat sebanyak 4 kali, hingga keposisi semula.
- Setelah kembali keposisi semula gerakan sama ke kanan 2 kali dan kiri 2 kali namun di hitungan genap kaki mengangkat.
- Lakukan gerak diatas dengan berputar 4 kali hingga ke posisi awal
- Gerakan terakhir yakni langkahkan kaki kanan ke depan lalu tarik kebelakang lalu pindah ke samping kanan dan di akhiri

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

silangkan kaki kanan di depan kaki kiri di hitungan ke 4. Lakukan hitungan ke 5 sampai ke 8 sama namun dengan kaki kiri. Lakukan sebanyak 2 x 8 hitungan.

Mencoba

Siswa diminta mencoba gerakan dengan intruksi dari guru.

Gerakan senam ayunan tangan.

- Kedua tangan di depan dengan posisi tangan menggenggam siku ditekuk ke atas. Gerakan satu yakni tangan membuka ke bawa ke atas pada tanagan kanan sesuai kaki, jika kaki kiri maka yang mebuca tutup tangan kiri, saat mundur lakukan hal yang sama.
- Saat gerakan ke dua kaki pun masih sama dengan gerakan awal.
- Gerakan ketiga berbeda tangan membuka kesamping jika bergeser kesamping. Dan tekuk jika mundur dan maju sama dengan ke dua. Lakukan sambil berputar.
- Gerakan ke empat yakni berganti langkah tangan masih sama dengan gerakan ke tiga.
- Gerekan ke lima masih sama dengan putaran ke kiri.
- Gerakan ke enam yakni lompat saat melangkah ayunkan tanagan depan belakang dan di akhir atau pada saat melompat salah satu tangan menggenggam dan tekuk keatas.
- Gerakan terakhir yakni tanagan di pinggang.

Mencoba

Siswa diminta mencoba gerakan keduanya secara bersamaan.


B. Menanya

Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru dan guru dapat bertanya.

C. Menalar

Setelah mencoba siswa dikumpulkan kembali dan guru bertanya kepada siswa dan siswa menjawab sehingga siswa mengetahui kesalahan yang sering terjadi dalam dan menemukan solusinya.

D. Mengkomunikasikan

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Siswa diminta mempresentasikan dan melakukan urutan rangkaian aktivitas berirama yakni gerakan kaki dan ayunan tangan.

3. **Penutup.**

1. Penenangan (*colling down*).

Setelah selesai kegiatan inti peserta didik dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti saat awal. Hal ini dilakukan simulasi peregangan.

2. Kesimpulan.

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.

3. Berdoa.

Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

I. **Sumber Belajar**

- 2. Buku
- 3. Internet

J. **Penilaian**

Terlampir


Seleman,25 Agustus 2015

Mengetahui

Mahasiswa

A Yusmanto, S,pd
 NIP. 196707092007011033

Rachmat Ramadhan
 NIM. 12601241051

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Penilaian.

a. Afektif

No	NAMA	Disiplin								Tanggung jawab				JUMLAH
		Rapih dalam berbaris				Datang tepat waktu				Melakukan dengan seungguh-sungguh				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
3														
4														
5														
6														

Keterangan :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

b. Psikomotor

No	Nama	Senam langkah kaki															Senam ayunan tangan												JUMLAH
		Benar dalam gerakan				Urut dalam gerakan				Pas hitungan							Benar dalam gerakan				Urut dalam gerakan				Pas hitungan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				


Keterangan :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :


c. Kognitif

Lembar soal

Penilaian :

- 4 = Apabila mendapat nilai 81 - 100
- 3 = Apabila mendapat nilai 51 - 80
- 2 = Apabila mendapat nilai 31 - 50
- 1 = Apabila mendapat nilai 0 – 30

No	Nama Siswa	1	2	3	4

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : MTs Negeri 1 Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Kelas/ semester : VII / 1 (Ganjil)

Materi Pokok : Kebugaran jasmani

Fokus Pembelajaran : Circuit training (lari cepat 40M, shuttle run, push up, sit up dan jogging)

Alokasi Waktu : 120 menit


A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, menggambar, menghitung, dan mengarang) sesuai yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai - nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.9 Memahami pengembangan komponen kebugaran jasmani
- 4.7 mempraktikan empat komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.

C. Indikator Pencapaian

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.
3. Menghormati dan menghargai kemampuan antar siswa.
4. Menjelaskan komponen kebugaran jasmani.
5. Mempraktikan kebugaran jasmani dalam kontek kecepatan, kelincahan, kekuatan dan daya tahan.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.
3. Mengikuti pembelajaran sesuai petunjuk dan ketentuan.
4. Siswa dapat menjelaskan komponen kebugaran jasmani dengan baik.
5. Siswa dapat mempraktikan tes kebugaran jasmani dalam konteks kecepatan, kelincahan, kekuatan dan keseimbangan.

E. Materi Pembelajaran

Kebugaran jasmani


1. Pemanasan :
 - a. Permainan (15menit)
2. Inti : (60 menit)
 - a. Memberikan materi : lari cepat 40M, shuttle run, push up, sit up dan jogging.
 - b. Mencoba dengan circuit training dengan 5 pos yakni lari cepat 40M, shuttle run, lari zig-zag, push up, sit up dan jogging.
3. Pendinginan : (10 menit)
 - a. Permainan

F. Metode Pembelajaran

1. Saintifik
2. Demonstrasi
3. Tanya jawab
4. Komando

G. Media dan alat pembelajaran.

1. Media gambar
2. Alat pembelajaran:
 - a. Peluit

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

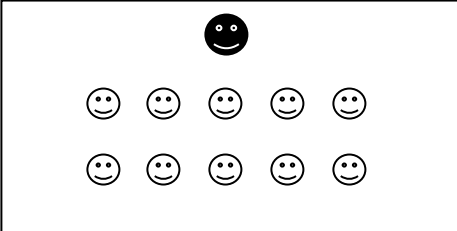


b. Cone

H. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

a. Berbaris

Peserta didik dibariskan dengan formasi dua bersyaf

	Ket :  = Guru  = Siswa
---	--

b. Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum

c. Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing

d. Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peseta didik dengan cara:

- 1) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.

Pertanyaan : Apakah kebugaran jasmani itu ?

- 2) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari


e. Pemanasan

- 1) Pemanasan didesain untuk mengarah ke kegiatan intinya yakni :

Hitam dan Hijau

Cara melakukan :

- a) Siswa diminta berbaris 2 syaf.
- b) Syaf depan bernama hitam dan yang belakang hijau saling membelakangi antara hitam dan hijau.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- c) Peraturannya adalah jika guru menyebut “hitam” maka kelompok hijau mengejar kelompok hitam begitu juga sebaliknya.
- d) Jika siswa yang dikejar tersentuh maka siswa yang dikejar menggendong ke tempat asal si pengejar.

2. Kegiatan Inti.

A. Mengamati

- 1) Guru mendemonsrasikan gerakan lari cepat 60M, shuttle run, push up, sit up dan jogging dengan bantuan beberapa peserta didik.
- 2) Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru.

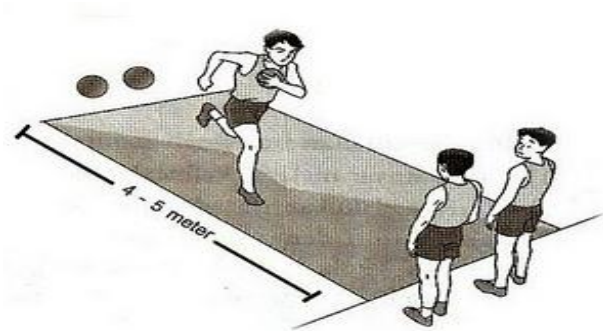
➤ Lari cepat 40 Meter




Latihan lari cepat bertujuan melatih kecepatan gerak sseorang. Lari cepat dilakukan dengan cara :

- a. Berdiri di belakang garis start dengan sikap bdan berdiri tegak dan kedua kaki terbuka.
- b. Kedua tangan di samping badan dalam siap berlari.
- c. Setelah diberi aba-aba lari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 40 meter.

➤ Shuttle run



	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Latihan shuttle run bertujuan melatih mengubah gerak tubuh arah lurus. Cara melakukan yaitu :

- a. Lari bolak-balik dilakukan dengan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali (jarak 4-5 meter).
- b. Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelari harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik lainnya.

➤ **Posisi sit-up**



Tujuan dari sit up adalah untuk melatih kekuatan otot perut. Cara melakukan sit up ialah :


- a. Sikap awal tidur telentang, kedua lutut ditekuk serta kedua siku ditekuk diletakkan di belakang kepala.
- b. Badan diangkat dalam posisi duduk, kedua lengan tetap berada di belakang kepala.
- c. Gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, selanjutnya semakin lama semakin ditambah ulangnya.

➤ **Posisi push up**



➤ Latihan push up bertujuan untuk melatih otot lengan. Cara melakukan push up yakitu dengan cara :

- a. Sikap awal tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus ke belakang dengan ujung kaki ditempelkan pada lantai (untuk putra) atau kedua lutut ditempelkan pada lantai (untuk putri).
- b. Kedua telapak tangan menumpu pada lantai di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dengan kedua siku ditekuk.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- c. Kemudian angkat kedua tangan ke atas hingga kedua siku lurus, badan dan kaki merupakan satu garis lurus.
- d. Lalu badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai.
- e. Gerakan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, kemudian semakin lama semakin ditambah ulangnya.

➤ **Jogging**

Tujuan dari jogging ialah melatih daya tahan jantung. Dilakukan dengan cara berlari dengan pelat mengelilingi lapangan sebanyak 1 kali.

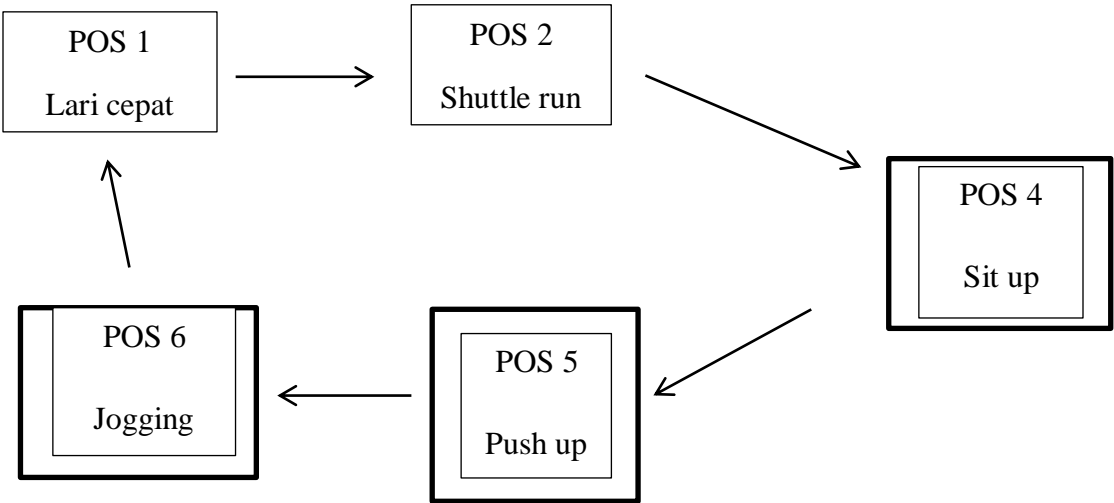
B. Menanya


Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru dab guru dapat bertanya.

C. Mencoba

Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demontrasikan oleh guru yakni. lari cepat 60M, shuttle run, lari zig-zag, push up, sit up dan jogging dengan metode circuit training.

- Siswa diminta membuat beberapa kelompok untuk laki-laki dibagi menjadi 2 keompok begitu juga untuk perempuan menjadi 3 kelompok.
- Setiap pos diisi satu kelompok, masing masing pos di beri waktu sebanyak 10 menit, setelah 10 menit maka peluit dibunyikan dan kelompok bergeser ssuai urutan pos.
- Putaran akan berhenti jika sudah kembali di pos pertama.



	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

D. Menalar

Setelah mencoba siswa dikumpulkan kembali dan guru bertanya kepada siswa dan siswa menjawab sehingga siswa mengetahui kesalahan yang sering terjadi dalam dan menemukan solusinya.

E. Mengkomunikasikan

Siswa diminta mempresentasikan dan melakukan urutan yakni lari cepat 40M, shuttle run, lari zig-zag, push up, sit up dan jogging

3. Penutup.

1. Penenangan (*colling down*).

Setelah selesai kegiatan inti peserta didik dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti saat awal. Hal ini dilakukan simulasi bermain sederhana.

a. Permainan mengurutkan.

Setiap kelompok berbaris berbanjar jika guru memerintah urutan umur maka siswa berpindah secepatnya umur dari yang tertua ke termuda. Perintah bias berupa umur, tanggal lahir, tinggi badan dan sebagainya.

2. Kesimpulan.

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.

3. Berdoa.


Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

I. Sumber Belajar

- 1. Buku
- 2. Internet

J. Penilaian

Terlampir

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :


Seleman,20 Agustus 2015

Mengetahui

Mahasiswa

A Yasmanto, S,pd
NIP. 196707092007011033

Rachmat Ramadhan
NIM. 12601241051

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Penilaian.

a. Afektif

No	NAMA	Disiplin								Tanggung jawab				JUMLAH
		Antri				Datang tepat waktu				Melakukan dengan seungguh-sungguh				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
3														
4														
5														
6														

Keterangan :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

b. Psikomotor

No	Nama	Lari cepat				Shuttle run				Sit up				Push up				Jogging				JUMLAH
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

Keterangan :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik


4 = Sangat Baik

c. Kognitif

Lembar soal

Penilaian :

4 = Apabila mendapat nilai 81 - 100


	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

3 = Apabila mendapat nilai 51 - 80

2 = Apabila mendapat nilai 31 - 50

1 = Apabila mendapat nilai 0 – 30

No	Nama Siswa	1	2	3	4

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : MTs Negeri 1 Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Kelas/ semester : VII / 1 (Ganjil)

Materi Pokok : Kebugaran jasmani

Fokus Pembelajaran : Circuit training (lari cepat 60M, shuttle run, lari zig-zag, push up, sit up dan jogging)


Alokasi Waktu : 120 menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, menggambar, menghitung, dan mengarang) sesuai yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai - nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.9 Memahami pengembangan komponen kebugaran jasmani
- 4.7 mempraktikan empat komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

C. Indikator Pencapaian

1. Melakukan doa sebelum memuali pembelajaran.
2. Menunjukan sikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.
3. Menghormati dan menghargai kemampuan antar siswa.
4. Menjelaskan komponen kebugaran jasmani.
5. mempraktikan kebugaran jasmani dalam kontek kecepatan, kelincahan, kekuatan dan keseimbangan.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.
3. Mengikuti pembelajaran sesuai petunjuk dan ketentuan.
4. Siswa dapat menjelaskan komponen kebugaran jasmani dengan baik.
5. Siswa dapat mempraktikan tes kebugaran jasmani dalam konteks kecepatan, kelincahan, kekuatan dan keseimbangan.

E. Materi Pembelajaran

Kebugaran jasmani


1. Pemanasan :
 - a. Dinamis dan statis
 - b. Permainan
2. Inti :
 - a. Memberikan materi : lari cepat 60M, shuttle run, lari zig-zag, push up, sit up dan jogging.
 - b. Mencoba dengan circuit training dengan 6 pos yakni lari cepat 60M, shuttle run, lari zig-zag, push up, sit up dan jogging.
3. Pendinginan :
 - a. Permainan sambung kata

F. Metode Pembelajaran

1. Saintifik
2. Demonstrasi
3. Tanya jawab
4. Komando

G. Media dan alat pembelajaran.

1. Media gambar

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

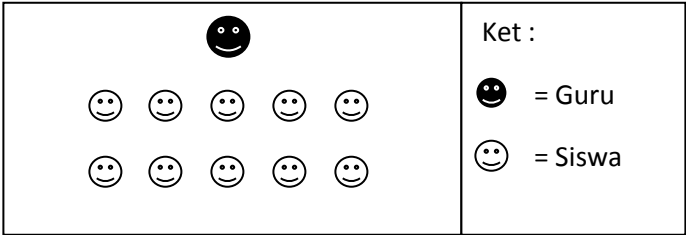
- 2. Alat pembelajaran:
 - a. Peluit

H. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

- a. Berbaris

Peserta didik dibariskan dengan formasi dua bersyaf



- b. Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum
- c. Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing
- d. Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peseta didik dengan cara:


 - 1) Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.

Pertanyaan : Apakah kebugaran jasmani itu ?
 - 2) Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari
- e. Pemanasan
 - 1) Pemanasan statis dan dinamis
 - 2) Pemanasan didesain untuk mengarah ke kegiatan intinya yakni :

Mencari pasangan

Permainan ini dilakukan dengan beberapa peraturan antara lain yaitu :

 - a) Membentuk sebuah 2 lingkaran laki-laki dan perempuan.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- b) Mencari pasangannya masing-masing sesuai dengan instruksi yang telah ditentukan oleh instruktur.
- c) Bila tidak mendapatkan pasangannya masing-masing maka harus bersedia mendapatkan hukuman yang telah ditentukan.

Cara melakukan :

- a) Berjalan melingkar dengan 1 orang berada ditengah-tengahnya sebagai instrukturnya.
- b) Melakukan perintah sesuai dengan perintah instruktur. Contoh menyebutkan “bertiga” maka siswa mencari pasangan nya dengan cara menggrombol.

2. Kegiatan Inti.

A. Mengamati

- 1) Guru mendemonsrasikan gerakan lari cepat 60M, shuttle run, lari zig-zag, push up, sit up dan jogging dengan bantuan beberapa peserta didik
- 2) Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru.


➤ **Lari cepat 60 Meter**

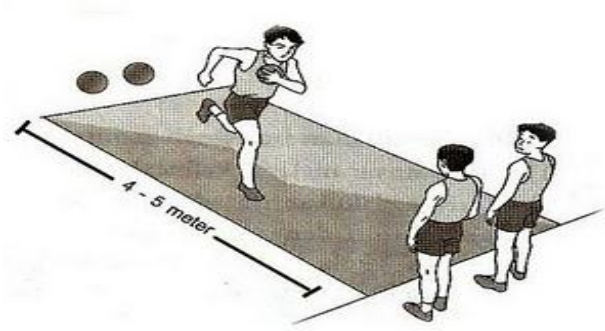


Latihan lari cepat bertujuan melatih kecepatan gerak sseorang. Lari cepat dilakukan dengan cara :

- a. Berdiri di belakang garis start dengan sikap bdan berdiri tegak dan kedua kaki terbuka.
- b. Kedua tangan di samping badan dalam siap berlari.
- c. Setelah diberi aba-aba lari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 60 meter.

➤ **Shuttle run**

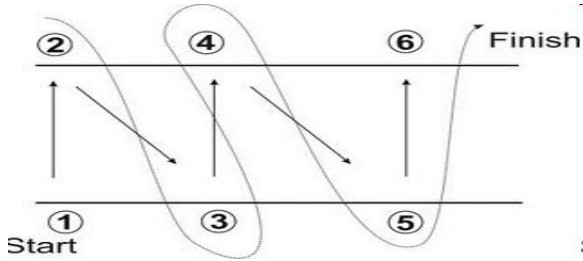
	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :



Latihan shuttle run bertujuan melatih mengubah gerak tubuh arah lurus. Cara melakukan yaitu :

- Lari bolak-balik dilakukan dengan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali (jarak 4-5 meter).
- Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelari harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik lainnya.

➤ **Lari zig-zag**




Latihan lari zig-zag bertujuan untuk melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok. Cara melakukannya ialah :

- Latihan bolak-balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali antara beberapa titik.
- Jarak setiap titik sekitar 2 meter

➤ **Posisi sit-up**



Tujuan dari sit up adalah untuk melatih kekuatan otot perut. Cara melakukan sit up ialah :

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- a. Sikap awal tidur telentang, kedua lutut ditekuk serta kedua siku ditekuk diletakkan di belakang kepala.
- b. Badan diangkat dalam posisi duduk, kedua lengan tetap berada di belakang kepala.
- c. Gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, selanjutnya semakin lama semakin ditambah ulangnya.

➤ **Posisi push up**



- Latihan push up bertujuan untuk melatih otot lengan. Cara melakukan push up yakitu dengan cara :
- a. Sikap awal tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus ke belakang dengan ujung kaki ditempelkan pada lantai (untuk putra) atau kedua lutut ditempelkan pada lantai (untuk putri).
 - b. Kedua telapak tangan menumpu pada lantai di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dengan kedua siku ditekuk.
 - c. Kemudian angkat kedua tangan ke atas hingga kedua siku lurus, badan dan kaki merupakan satu garis lurus.
 - d. Lalu badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai.
 - e. Gerakan dilakukan berulang-ulang selama 30 detik, kemudian semakin lama semakin ditambah ulangnya.


➤ **Jogging**

Tujuan dari jogging ialah melatih daya tahan jantung. Dilakukan dengan cara berlari dengan pelat mengelilingi lapangan sebanayak 1 kali.

B. Menanya

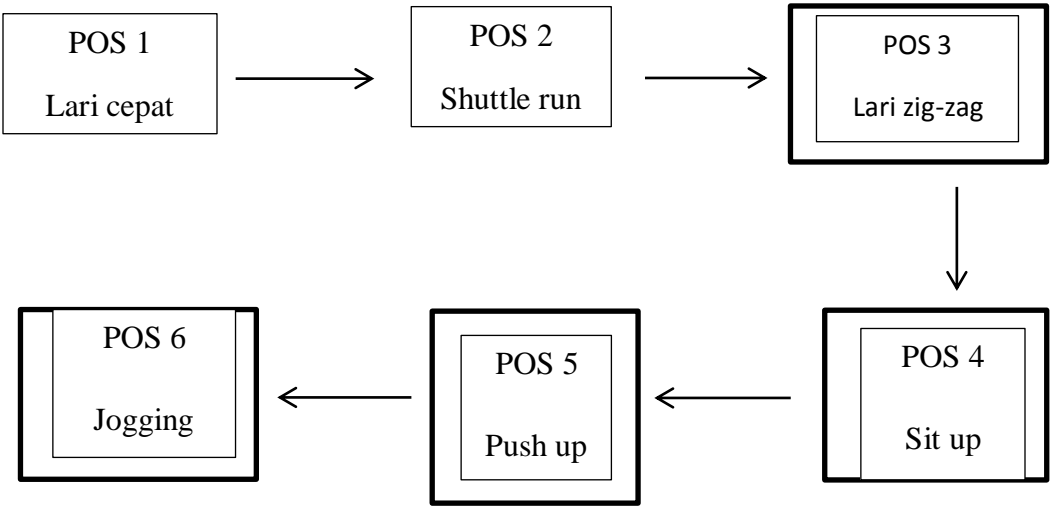
Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru dab guru dapat bertanya.

C. Mencoba

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demontrasikan oleh guru yakni. lari cepat 60M, shuttle run, lari zig-zag, push up, sit up dan jogging dengan metode circuit training.

- Siswa diminta membuat beberapa kelompok untuk laki-laki dibagi menjadi 2 keompok begitu juga untuk perempuan menjadi 2 kelompok.
- Kelompok laki-laki mencoba melakukan circuit training terlebih dahulu.
- Dimulai dari pos pertama yakni lari cepat di lanjutkan dengan pos 2 yakni shuttle run, pos 3 yakni lari zig-zag, pos ke 4 yakni sit up setelah itu dilanjut dengan pos ke 5 yakni push up dan di akhiri dengan jogging di pos 6.
- Setelah kelompok 1 selesai kelompok selanjutnya melakukan kegiatan circuit training.



D. Menalar


Setelah mencoba siswa dikumpulkan kembali dan guru bertanya kepada siswa dan siswa menjawab sehingga siswa mengetahui kesalahan yang sering terjadi dalam dan menemukan solusinya.

E. Mengkomunikasikan

Siswa diminta mempresentasikan dan melakukan urutan yakni lari cepat 60M, shuttle run, lari zig-zag, push up, sit up dan jogging

3. Penutup.

1. Penenangan (*colling down*).

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Setelah selesai kegiatan inti peserta didik dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti saat awal. Hal ini dilakukan simulasi bermain sederhana.

a. Permainan sambung kata

Siswa diminta berbaris 1 berbanjar siswa paling depan membuat kalimat yang minimal terdiri dari 6 kata dan kata-kata tersebut sambung menyambung sampai siswa paling belakang.

2. Kesimpulan.

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.

3. Berdoa.

Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

I. Sumber Belajar

- 1. Buku
- 2. Internet

J. Penilaian

Terlampir


Seleman,13 Agustus 2015

Mengetahui

Mahasiswa

A Yusmanto, S,pd
 NIP. 196707092007011033

Rachmat Ramadhan
 NIM. 12601241051

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Penilaian.

a. Afektif

No	NAMA	Disiplin								Tanggung jawab				JUMLAH
		Antri				Datang tepat waktu				Melakukan dengan seungguh-sungguh				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
3														
4														
5														
6														

Keterangan :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

b. Psikomotor

No	Nama	Lari cepat				Shuttle run				Lari zig-zag				Sit up				Push up				Jogging				JUMLAH
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	


Keterangan :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :


c. Kognitif

Lembar soal

Penilaian :

- 4 = Apabila mendapat nilai 81 - 100
- 3 = Apabila mendapat nilai 51 - 80
- 2 = Apabila mendapat nilai 31 - 50
- 1 = Apabila mendapat nilai 0 – 30

No	Nama Siswa	1	2	3	4

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : MTS Negeri 1 Yogyakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Kelas/ semester : VII / 1 (Ganjil)

Materi Pokok : Bola Voli

Fokus Pembelajaran : Passing bawah dan passing atas

Alokasi Waktu : 120 menit


A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, menggambar, menghitung, dan mengarang) sesuai yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai - nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang dicerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan serta peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola besar.
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam permainan bola besar secara lancar, terkontrol, dan koordinatif

C. Indikator Pencapaian

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.
2. Berperilaku sportif, bertanggung jawab, kerjasama, dan toleransi antar siswa
3. Mematuhi peraturan dan disiplin dalam mengikuti kegiatan pembelajaran
4. Menghormati dan menghargai kemampuan antar siswa
5. Menjelaskan konsep teknik passing bawah dan passing atas dalam bola voli
6. mempraktikkan teknik passing bawah dan passing atas dalam bola voli.

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat :

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran.
3. Mengikuti pembelajaran sesuai petunjuk dan ketentuan.
4. Siswa dapat bekerja sama dan menghormati sesama teman.
5. Siswa dapat menjelaskan cara melakukan teknik passing bawah dan passing atas dalam bola voli
6. Siswa dapat melakukan teknik passing bawah dan passing atas dalam bola voli


E. Materi Pembelajaran

Bola Voli

1. Pemanasan (15 menit)
 - a. Stretching
 - b. Permainan
2. Inti (80 menit)
 - a. Materi (passing bawah dan passing atas)
 - b. Mencoba
 - c. Permainan voli
3. Penutup (10 menit)
 - a. Pendinginan

F. Metode Pembelajaran

1. Saintifik
2. Demonstrasi
3. Tanya jawab
4. Komando

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

G. Media dan alat pembelajaran.

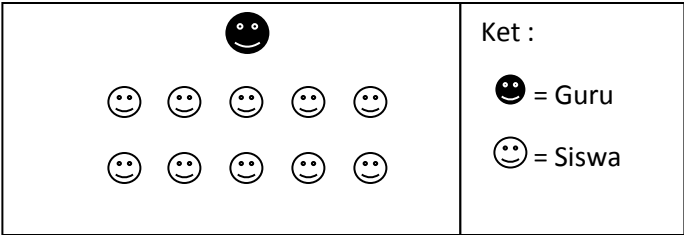
- Media: Gambar teknik passing bawah dan passing atas dalam bola voli.
- Alat pembelajaran:
 - Peluit
 - Bola Voli
 - Net

H. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan

- Berbaris

Peserta didik dibariskan dengan formasi 4 bersyaf



- Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan keadaan kesehatan peserta didik secara umum

- Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing – masing

- Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peseta didik dengan cara:

- Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari

Pertanyaan : Apa permainan bola voli itu ?


- Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari

- Pemanasan

- Pemanasan statis dan dinams

Peregangan otot dari:

- Kepala tarik ke atas dan diteruskan tarik ke bawah masing-masing hitungan 8 kali 1

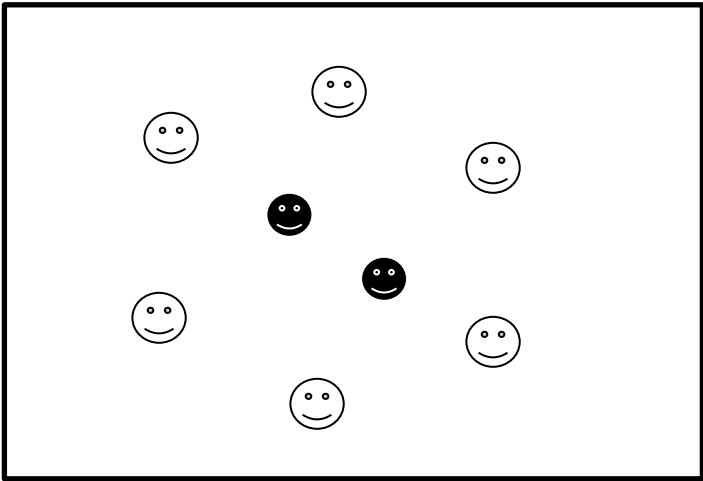
	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- b. Kepala tarik ke samping kanan diteruskan kiri bergantian masing-masing hitungan 8 kali 1
- c. Pregangan otot tangan dengan dengan tarik tangan kanan kearah kiri di bantu tangan kiri dan sebaliknya dengan hitungan 8 kali 1.
- d. Lalu di lanjutkan peregangan kaki, ini hal yang paling peting karena bagian badan ini yang akan bekerja lebih keras dengan cara tekuk kaki ke atas dari kaki kanan terlebih dahulu lalu kiri dengan hitungan 8 kali 1.

2) Pemanansan dengan permainan.

Bola pantul

- a. Siswa dibagi 2 kelompok laki-laki dan perempuan.
- b. Dari masing-masing kelompok dipilih 2 anak untuk menjadi pelempar.
- c. Siswa yang tidak menjadi pelempar jogging di sekitar si pelempar.
- d. Siswa melempar dengan menyebut nama yang di berikan lemparan dengan catatan lemparan tidak terlalu tinggi.
- e. Si penerima dengan menggunakan teknik passing bawah memantulkan bola. Jika tidak mengenai atau salah maka dia menjadi si pelempar.




Keterangan :

 : Pelempar

2. Kegiatan Inti.

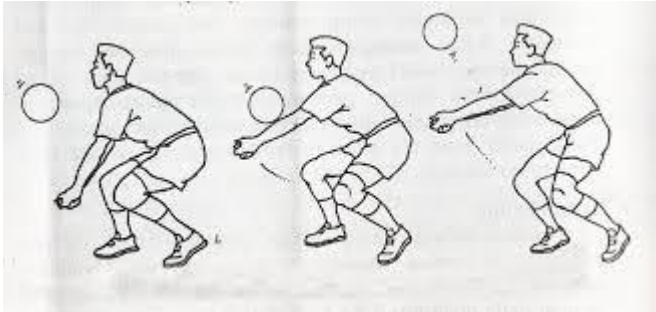
- a. Mengamati

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

- 1) Guru mendemonsrasikan teknik passing bawah dan passing atas dalam bola voli di bantu salah satu siswa.
- 2) Peserta didik mengamati teknik passing atas dan passing bawah yang dilakukan oleh guru.

Passing bawah

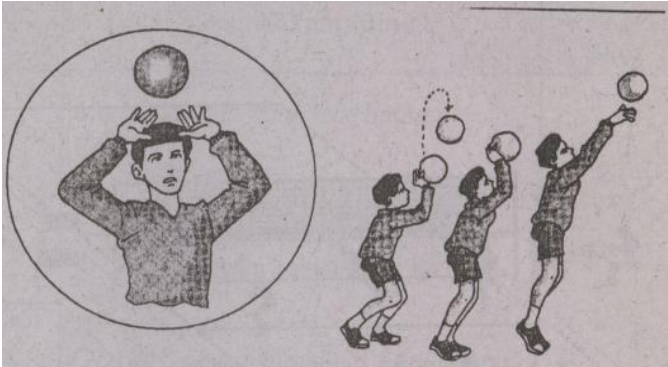
Gambar



- a. Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk
- b. Tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan
- c. Gerakan tangan disesuaikan dengan keras/lemahnya kecepatan bola.


Passing atas

Gambar

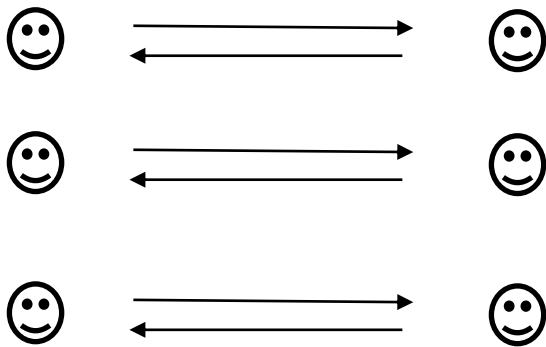


- a. Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk.
- b. Badan sedikit condong ke depan, siku ditekuk jari-jari terbuka membentuk lengkungan setengah bola
- c. Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga
- d. Penyentuhan pada semua jari-jari dan gerakannya meluruskan kedua tangan
- e. Menggunakan gerakan kaki untuk menambah kekuatan



e. Menanya

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

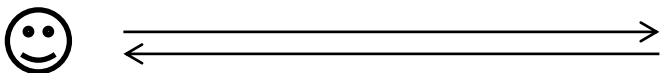
- 1) Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru.
- f. Mencoba
- 1) Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demontrasikan oleh guru dengan variasi gerakan.



Keterangan :


 : Siswa
 : Arah bola

- a. Siswa di bentuk barisan semperti gambar di atas.
 - b. Siswa di minta melakukan passing bawah sebanyak 10 kali dan passing atas 10 kali.
- 2) Peserta didik di minta melakukan passing bawah sambil berjalan.



- g. Menalar
- 1) Setelah mencoba siswa dikumpulkan kembali dan guru bertanya kepada siswa dan siswa menjawab sehingga siswa mengetahui kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan passing atas dan passing bawah
- h. Mengkomunikasikan
- 1) Siswa paling mahir diminta mempresentasikan dan melakukan passing bawah dan passing atas. Siswa diminta bermain bola voli

Penutup.

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

1. Penenangan (*colling down*).

Setelah selesai kegiatan inti peserta didik dikumpulkan membentuk lingkaran untuk melakukan aktifitas jasmani yang menyenangkan dengan tingkat aktifitas yang santai sehingga mampu mengembalikan kondisi siswa seperti saat awal. Kegiatan tersebut ialah :

- a. Siswa di minta di bagi dua laki-laki dan perempuan masing-masing membentuk lingkaran dan berjalan searah jarum jam.
- b. Siswa berjalan dengan meregangkan otot yang dipimpin oleh temannya yang berada didalam lingkaran.

2. Kesimpulan.

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai.

3. Berdoa.

Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.


I. Sumber Belajar

- 1. Buku
- 2. Internet

J. Penilaian

Terlampir

	Seleman,24 Agustus 2015
Mengetahui	Mahasiswa
 A Yusmanto, S,pd	 Rachmat Ramadhan
NIP. 196707092007011033	NIM. 12601241051

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

Penilaian.

a. Afektif

No	NAMA	Kekompakan								Percaya diri				JUMLAH
		Dapat bekerja sama dengan teman				Tdak berperilaku egois				Percaya akan kemampuan diri				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
3														
4														
5														
6														

Keterangan :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

b. Pisikomotor

Passing

No	Nama	Passing bawah								Passing atas								JUMLAH
		Teknik tangan yang benar				Pengembalian yang sesuai target				Teknik dengan menggunakan jari jari				Penempatan bola yang tepat..				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	


Keterangan :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

	MTs NEGERI YOGYAKARTA 1 - STANDART PROSES - STANDART PENDIDIK	No. Dok :
		No Revisi :
		Tgl Berlaku :
	RPP	Hal :

c. Kognitif

Lembar soal

Penilaian :

- 4 = Apabila mendapat nilai 81 - 100
- 3 = Apabila mendapat nilai 51 - 80
- 2 = Apabila mendapat nilai 31 - 50
- 1 = Apabila mendapat nilai 0 – 30

No	Nama Siswa	1	2	3	4

SATUAN PENDIDIKAN : MTS NEGERI YOGYAKARTA I
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
POKOK BAHASAN : Kebugaran Jasmani
KELAS/SEMESTER : VII / GANJIL
Kerjakan soal dibawah dengan baik dan benar !

1. Kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti adalah pengertian dari ...
 - a. Kebugaran jasmani
 - b. Tingkat kesehatan seseorang
 - c. Kemampuan dalam melakukan aktivitas
 - d. Kesehatan
2. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan ...
 - a. Daya tahan otot
 - b. Daya ledak
 - c. Kecepatan
 - d. **Kelincahan**
3. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan kecuali
 - a. Pusp up
 - b. Tarik tambang
 - c. Angkat tubuh
 - d. **Sit up**
4. Berikut ini adalah unsur-unsur dari kebugaran jasmani, kecuali
 - a. Endurance
 - b. Power
 - c. **Stretching**
 - d. Speed
5. Kemampuan persendian beserta otot disekitarnya dalam melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian-bagian tersebut adalah pengertian
 - a. Kelincahan
 - b. Kekuatan
 - c. Kecepatan
 - d. **Kelenturan**
6. Latihan lari bolak-balik untuk mengembangkan daya tahan dan kelincahan dikenal dengan istilah
 - a. Sit up
 - b. **Shuttle run**
 - c. Squart thrust
 - d. Vertical jump
7. olahraga yang paling baik untuk meningkatkan daya tahan paru jantung adalah
 - a. Bulu tangkis
 - b. Bola voly
 - c. **Jogging**
 - d. Tennis meja
8. Mula-mula tidur telungkup,kaki rapat dan kedua tangan berpasangan dibelakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, merupakan latihan
 - a. Pus-up
 - b. **Back-up**
 - c. Sit-up
 - d. Squard thrus
9. Saat melakukan gerakan sit-up yang baik, kedua kaki....
 - a. **Sedikit dibengkokkan**
 - b. Dibuka lebar
 - c. Kangkang
 - d. Diangkat tinggi
10. Atlet berikut yang memerlukan unsur kelincahan yang baik adalah
 - a. Tinju
 - b. Bola voli
 - c. **Sepak bola**
 - d. Angkat besi

SATUAN PENDIDIKAN : MTS NEGERI YOGYAKARTA I
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
POKOK BAHASAN : Senam Lantai (Guling)
KELAS/SEMESTER : VII / GANJIL

Kerjakan soal dibawah dengan baik dan benar !

1. Senam yang dilakukan di atas lantai tanpa alat kecuali matras disebut...
 - a. Senam Lantai
 - b. Senam Lansia
 - c. Senam ketangkasan
 - d. Senam ritmik
2. Cara melakukan gerakan guling dalam senam dibedakan menjadi 2, yaitu...
 - a. Guling ke depan dan guling kebelakang.
 - b. Guling ke samping kanan dan samping kiri.
 - c. Guling ke atas dan ke bawah matras.
 - d. Guling jungkir dan guling balik.
3. Sikap permulaan ketika melakukan guling ke depan, kecuali...
 - a. Badan condong kedepan
 - b. Kedua kaki rapat
 - c. Kedua lengan lurus
 - d. Kedua tangan ditekuk
4. Sikap akhir dari guling depan, yaitu...
 - a. Badan condong ke depan
 - b. Tangan lurus selebar bahu
 - c. Kembali ke sikap jongkok
 - d. Kedua tangan ditekukan ke depan.
5. Saat akan melakukan gulingan, kepala bagian mana yang menyentuh lantai dahulu...
 - a. Dahi
 - b. Atas kepala
 - c. Belakang kepala
 - d. Muka
6. Kedua lengan dibengkokkan dan dagu dirapatkan ke dada serta telapak tangan mengarah ke atas merupakan ...
 - a. Awalan guling depan
 - b. Awalan kayang
 - c. Gerak senam lantai guling ke depan
 - d. Gerak senam lantai guling ke belakang
7. Mengguling mendarat pada kaki merupakan...
 - a. Awalan guling ke depan
 - b. Akhiran kayang
 - c. Akhiran guling ke belakang
 - d. Awalan guling ke belakang
8. Kunci dalam melakukan guling ke depan adalah...
 - a. Ragu-ragu dalam melakukan
 - b. Daguk ditempel ke dada, badan di buat sebandar mungkin.
 - c. Kepala tegap lurus.
 - d. Pengenaan kepala pada matras adalah kepala bagian atas.
9. Bagian badan mana yang digunakan untuk melakukan gulingan...
 - a. Punggung
 - b. Kepala
 - c. Tangan
 - d. Kaki
10. Manfaat senam lantai di bawah ini, *kecuali*...
 - a. Membentuk dan mengembangkan otot tubuh
 - b. Mengembangkan kualitas fisik
 - c. Melemahkan otot tubuh.
 - d. Memelihara kebugaran jasmani

SATUAN PENDIDIKAN : MTS NEGERI YOGYAKARTA I
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
POKOK BAHASAN : Sepak Bola
KELAS/SEMESTER : VII / GANJIL

Kerjakan soal dibawah dengan baik dan benar !

1. Induk organisasi sepak bola nasional Indonesia adalah...
 - a. PSSI
 - b. PSIS
 - c. PBSI
 - d. PRSI
2. Jumlah pemain sepak bola adalah...
 - a. 6
 - b. 12
 - c. 11
 - d. 5
3. Lama permainan sepak bola adalah ...
 - a. 1 x 45 menit
 - b. 2 x 45 menit
 - c. 3 x 45 menit
 - d. 4 x 45 menit
4. Semua pemain sepak bola tidak boleh memegang bola, *kecuali*...
 - a. Penyerang
 - b. Back
 - c. Gelandang
 - d. Kiper
5. Yang termasuk teknik dalam sepak bola, *kecuali*...
 - a. Passing
 - b. Control
 - c. Shooting
 - d. Smash
6. Tujuan dari passing dalam sepak bola adalah...
 - a. Membuang bola
 - b. Memberi bola ke lawan
 - c. Memberi bola ke teman
 - d. Merebut bola
7. Bila terjadi pelanggaran, pihak yang menentukan tendangan bebas dalam sepak bola adalah...
 - a. Pemain
 - b. Wasit
 - c. Kapten
 - d. Official
8. Ukuran panjang lapangan sepak bola yang benar adalah...
 - a. 70 – 80 meter
 - b. 80 – 90 meter
 - c. 100 – 105 meter
 - d. 100 – 110 meter
9. Tendangan bebas dalam sepak bola disebut juga...
 - a. Free Kick
 - b. Corner kick
 - c. Throw in
 - d. Kick
10. Induk organisasi internasional sepak bola adalah...
 - a. FIFA
 - b. FIBA
 - c. IAAF
 - d. FIVB

SATUAN PENDIDIKAN : MTS NEGERI YOGYAKARTA I
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
POKOK BAHASAN : Softball
KELAS/SEMESTER : VII / GANJIL
Kerjakan soal dibawah dengan baik dan benar !

1. Berapa jumlah base/ tempat hinggap pada permainan softball termasuk home base...
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
2. Pelambung bola dalam permainan softball disebut ...
 - a. Pitcher
 - b. Catcher
 - c. Short stop
 - d. First base
3. Pemain bertahan yang bertugas menangkap bola dibelakang batter disebut
 - a. Pitcher
 - b. Catcher
 - c. Short stop
 - d. First base
4. Berapa jumlah pemian softball satu tim
 - a. 6
 - b. 7
 - c. 8
 - d. 9
5. Tim yang mendapat giliran memukul sebelum giliran memukul digantikan tim yang bertahan harus out atau mati ... kali
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
6. Dalam setiap pertandingan softball durasi permainan adalah
 - a. 5 inning
 - b. 6 inning
 - c. 7 inning
 - d. 8 inning
7. Pemukul pada softball bias juga disebut sebagai....
 - a. Pitcher
 - b. Catcher
 - c. Batter
 - d. Short stop
8. Alat yang di pakai untuk bermain softball antara lain, kecuali....
 - a. Pemukul (bat)
 - b. Sarung tangan (glove)
 - c. Bola
 - d. Gawang
9. Macam-macam teknik dalam softball, kecuali....
 - a. Sliding
 - b. Memukul bola
 - c. Menendang bola
 - d. Menangkap bola
10. Jarak antara base satu ke base lain adalah.....
 - a. 16,76 m
 - b. 13,07 m
 - c. 20,10 m
 - d. 21, 00 m

SATUAN PENDIDIKAN : MTS NEGERI YOGYAKARTA I
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
POKOK BAHASAN : Lari Sprint
KELAS/SEMESTER : VII / GANJIL

Kerjakan soal dibawah dengan baik dan benar !

1. Lari jarak pendek juga disebut...
 - a. Sprint
 - b. Speed
 - c. Sprinter
 - d. Runner
2. Atlet lari jarak pendek disebut...
 - a. Speeder
 - b. Runner
 - c. Sprinter
 - d. Finisher
3. Pada waktu melakukan star jongkok posisi kaki yang berada di depan adalah kaki...
 - a. Kiri
 - b. Kaki ayun
 - c. Kaki tumpu
 - d. Kanan
4. Aba-aba lari jarak pendek adalah...
 - a. Siap-Ya
 - b. Bersedia-Siap-Ya
 - c. Bersedia-Awas-Ya
 - d. Awas-Ya
5. Teknik mencapai finish dalam perlombaan lari dilakukan dengan cara mendahulukan ...
 - a. Dada
 - b. Perut
 - c. Kepala
 - d. Kaki
6. Bunch start disebut juga ...
 - a. Start berdiri
 - b. Start melayang
 - c. Start menengah
 - d. Start pendek
7. Saat mendaratkan kaki pada lari jarak pendek bagian kaki apa yang menyentuh tanah...
 - a. Ujung telapak kaki
 - b. Belakang telapak kaki
 - c. Keseluruhan telapak kaki
 - d. Lutut
8. Nomor-nomor pada lari jarak pendek yaitu...
 - a. 100 m, 200 m, dan 400 m
 - b. 90 m, 120 m, dan 150m
 - c. 50 m, 60 m, dan 80 m
 - d. 500 m, dan 600 m
9. Hal-hal yang dianggap tidak sah dalam lari jarak pendek yaitu, *kecuali*...
 - a. Melakukan kesalahan start lebih dari 3 kali.
 - b. Memasuki lintasan pelari lain.
 - c. Mengganggu pelari lain.
 - d. Berlari dalam lintasannya sendiri.
10. Timer adalah petugas pada perlombaan lari yang bertugas...
 - a. Mencatat waktu
 - b. Mengawasi pelari
 - c. Juri kedatangan
 - d. Memberangkatkan pelari



KEMENTERIAN AGAMA
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI (MTsN)
YOGYAKARTA 1
JALAN MAGELANG KM. 4,4 MLATI, YOGYAKARTA 55284 TELEPON / FAX. (0274) 586274
Website : www.mtsn-jogja1.sch.id - Email : mtsnjogjasatu@gmail.com

DAFTAR SISWA
MTS NEGERI YOGYAKARTA I
TAHUN PELAJARAN 2015-2016

KELAS 7 C

NO		NAMA	L/P	PERTEMUAN									
URUT	PENDE			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	034	AHMAD ARUN NAFIDZ	L										
2	1	AINIYYA NINDIKA SAPUTRI	P										
3	005	AULIAN PAWIRATAMA ISWAHID	L										
4	105	DENINTANASYA AMIRA	P										
5	027	DINA MUFIDA PRATIWI	P										
6	134	FARIS ABDURRAHMAN	L										
7	84	FAYYADH ARRAZAN MIFTAKHUL	L										
8	36	FAZA RASHIF HANAFI	L										
9	041	HAFIDH AHMAD HARITAMA	L										
10	042	HANIFAN NUR DZAKI	L										
11	35	HIBATULLAH RAFII AKMAL	L										
12	52	HISHSHA ZHILAL FUADA	L										
13	51	HURRINA RIFANTHY	P										
14	113	INAS SALSABILA	P										
15	57	IRFAN FITRA PRATAMA	L										
16	124	JADID AFIF RAMADHAN	L										
17	022	KAISYA AULIA AZKANURSURI	P										
18	143	MAULIA RACHMA KHASANAH	P										
19	015	MUHAMMAD FERNANDA DHIYUL HAK	L										
20	003	MUHAMMAD GHAZY SHAFWAN	L										
21	124	MUHAMMAD KHOIRUL IMAM	L										
22	078	MUHAMMAD NABIL AL FARUQ	L										
23	103	MUHAMMAD RAFI ADHIRA PUTRA	L										
24	023	MUHAMMAD YASYKUR ROJI GHUFRON	L										
25	054	MUNADIYAH WULANSARI SAKINA	P										
26	150	NAUFAL IMAM MULYO RAHARJO	L										
27	076	PUTRI SALMA ALMA' FIYAH	P										
28	016	RAHMAD DIMAS RISKI	L										
29	100	RAHMAWATI	P										
30	85	SALMA ASMA NADIA	P										
31	057	SEKAR SALMA HANIFA	P										
32	011	SHAFAYA NURUNNISA HANANDITA	P										

KETERANGAN

L : 19
P : 13
JMH : 32

Sleman, Juli 2015
Wali Kelas

NIP



DAFTAR SISWA
MTS NEGERI YOGYAKARTA I
TAHUN PELAJARAN 2015-2016

KELAS 7 D

NO		NAMA	L/P	PERTEMUAN									
URUT	PENDF			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	48	AISHA ERDIANAWATI	P										
2	147	ALFATHARIQ SAIF SADIDA	L										
3	146	AURELIA PUTRI	P										
4	14	DINIA LATIFATUN NISA	P										
5	33	ELVINA IKA RATNAWATI	P										
6	160	FADHILLAH ACHMAD DARMAWAN	L										
7	151	FATHAN HASBI DANA PRAGOTA TAMA	L										
8	200	FATKHUR ROKHIM IYAN PRATAMA	L										
9	183	FRIDA TWINA DWI RATNA	P										
10	19	HABIL MAULANA IHSAN	L										
11	175	HIMAWAN ALVIANTO	L										
12	125	INGGIT SURYA PURNAMA	L										
13	167	KHUSZAIMAH ANGGRAHENI NUR AMALIA	L										
14	87	LUTFIAH NIKEN ASRI	P										
15	109	MA'RIFFAT BURHANNAUFAL	L										
16	172	MAULANA MA'IS SABDANA	L										
17	102	MOHAMMAD BAIDI	L										
18	99	MUFIDA RAHMA	P										
19	17	MUHAMMAD ILHAM BAGUS IMAWAN	L										
20	91	NABILA FAHMA SABRINA	P										
21	93	NADHIF MUHAMMAD	L										
22	159	NIKITA DEWI NUGRAHANI	P										
23	101	QOTHRUNADA RAHMAWATI	P										
24	130	RIFA ALFIYYA HANAN	P										
25	180	RR. SHELly SALIMA NOOR ARIFA	P										
26	71	SHEVA AQILA FARWA	P										
27	78	SINTA DAMAYANTI	P										
28	24	SRI MUTIARA	P										
29	132	SUTARMI	P										
30	67	USAMAH IMAM KHOMEINI AL KADHAFI	L										
31	131	VINA AQILA AZKIYA	P										
32	162	ZAKIN KASYAFA RIZQY	L										
33													

Sleman, Juli 2015
Wali Kelas

KETERANGAN:
L : 15
P : 17
JMH : 32



DAFTAR SISWA
MTS NEGERI YOGYAKARTA I
TAHUN PELAJARAN 2015-2016

KELAS 7 E

NO		NAMA	L/P	PERTEMUAN									
URUT	PENDEF			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	154	ABIZARD RAHADYAN WAHYUDI	L										
2	94	ADAM FIRMANSYAH	L										
3	135	AGUNG PRATAMA	L										
4	188	AHMAD TAMAM FADHILA FADLURRAHMAN	L										
5	173	AHMAD ZAKI KHOIRI	L										
6	199	AMINDIA PERMANA PUTRI	P										
7	7	ANNISA PUTRI FATMUNAFIATIN	P										
8	192	AZAHRA KANIA PUTRI	P										
9	88	CHASANAH ANGGUN MAHARANI	P										
10	196	DEWI SAFITRI ABD. GANI	P										
11	76	DHENDY MARDIANSYAH PUTRA	L										
12	121	FIKRI LUTHFI PASHA MUARIF	L										
13	184	FRIDA TWINA NUR IKA	P										
14	153	HANIF NUR SYAFWAN	L										
15	177	HARIMBA ADHISEMBADA	L										
16	49	INTAN INDAH SARI	P										
17	155	KARTIKA AYU KURNIAWATI	P										
18	182	LEKHA VIRDHA KUSUMAWARDANI	P										
19	5	MAHATMA RADYAKUSUMA SEPUTRO	L										
20	140	MARITZA RARAS	P										
21	86	MAURA AFIFAH NUR KHASANAH	P										
22	149	MUHAMMAD HUSNI THARIEQ	L										
23	158	MUHAMMAD ROSYID RIDHO	L										
24	44	MUHAMMAD SADAM ANSORI	L										
25	156	MUHAMMAD THOHA	L										
26	138	NURUL ADIBAH ZAIN	P										
27	56	RIEZKA DEWI KRISVIANA	P										
28	45	RIZAB IRAHMANTO	L										
29	185	SENDIVI ALIFYA PUTRI ARMALIA	P										
30	142	SHOFIA IQLIMA MAULIDA	P										
31	18	TAZKIYATUNNAFSIYATI ZUHROWIYAH	P										
32	69	TEGAR FITRIAN UTAMA	L										
33	43	TSURAYA FATIMAH	P										

Sleman, Juli 2015
Wali Kelas

KETERANGAN:

L : 15
P : 18
JMH : 33

NIP.



KEMENTERIAN AGAMA
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI (MTsN)
YOGYAKARTA 1
JALAN MAGELANG KM. 4,4 MLATI, YOGYAKARTA 55284 TELEPON / FAX. (0274) 586274
Website : www.mtsn-jogja1.sch.id - Email : mtsnjogjasatu@gmail.com

DAFTAR SISWA
MTS NEGERI YOGYAKARTA I
TAHUN PELAJARAN 2015-2016

KELAS 7 A

NO		NAMA	L/P	PERTEMUAN									
URUT	PENDEF			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	ANYA FAADIHILAH ANWAR	P										
2	181	AZIZAH ANNURY BRILIYANTY	P										
3	20	BAGUS DIAN RISKI AKBAR	L										
4	15	BARRA LUTFIR RAHMAN	L										
5	34	DEASTANASYA NAVJA HENGGAR SAPUTRI	P										
6	145	DHEA NUR RAHMAWATI	P										
7	104	FADILA ARNANDASARI	P										
8	106	HANIFAH RAHMAWATI	P										
9	65	ICA NURCAHYA	P										
10	128	ISNAINI LAKSHITA MLATTI	P										
11	187	MAHARANI NATASYA MELATI PUTRI	P										
12	40	MARLIANTO IKHSAN ARIFUDIN	L										
13	193	MESAYDEA VRASTYA CAVALERRA	L										
14	190	MISGI BAGUS MAULANA DWI PUTRA	L										
15	171	MUFTHI AKBAR	L										
16	179	MUHAMMAD ADDO RIFQI PRASDINOV	L										
17	148	MUHAMMAD KHALIS YULFA	L										
18	59	MUHAMMAD NIZRIMAY AFFROYAN	L										
19	77	MUHAMMAD RIZKI MAULANA	L										
20	46	NABELLA MAYA ANUGERAH	P										
21	133	NADAR SAPUTRA	L										
22	63	NANANG FAUZI	L										
23	4	NOOR RISA ISNANTO	L										
24	11	NURUL HILDA	P										
25	64	RAHMA HAISYAHDA NISA	P										
26	58	RAKHA' NARENDRA RAMACEZA	L										
27	60	RAUFINA SALMA	P										
28	6	RIZKY YUNIKA PERMATA SARI	P										
29	129	SAFINA HAYA	P										
30	194	TIURMA ANGELLIANA	P										
31	119	WANDA RIA RISTANTI	P										
32	16	ZILHAM REJASANJAYA	L										
33	127	ZULFANI RACHMADANTI	P										

KETERANGAN:

L : 15

P : 18

JMH : 33

Sleman, Juli 2015

Wali Kelas

NIP.



KEMENTERIAN AGAMA
**MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI (MTsN)
YOGYAKARTA 1**
JALAN MAGELANG KM. 4,4 MLATI, YOGYAKARTA 55284 TELEPON / FAX. (0274) 586274
Website : www.mtsn-jogja1.sch.id - Email : mtsnjogjasatu@gmail.com

**DAFTAR SISWA
MTS NEGERI YOGYAKARTA I
TAHUN PELAJARAN 2015-2016**

KELAS 7 B

NO		NAMA	L/P	PERTEMUAN									
URUT	PENDEF			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	168	ADITYA YOGA EKA PRADANA	L										
2	54	AHMAD SYAFIQ	L										
3	28	ANNISA DWI ARRAMINTA	P										
4	178	AULIA PUTRI NURFAJRI	P										
5	3	BUNGA KUMALA UKHTI	P										
6	74	CANDRA HASTANINGTYAS	P										
7	189	CERLANG REALIS WIJAYA	L										
8	41	DIYAH AYU PUSPITASARI	P										
9	13	ELSA INDAH SANJAYA	P										
10	50	FAFA MUTIARA WIDHIYAS SAPUTRI	P										
11	96	FIRDAUS WISNU ARDHIANSYAH	L										
12	107	GUNTUR ABIMANYU	L										
13	26	HASNA SAJIDAH QURRATU'AINI	P										
14	30	INDAH DWI LESTARI	P										
15	126	KENNEN OKTAVIANO	L										
16	164	KIREINA AZIZAH BALKIS AGSA	P										
17	73	MAHENDRATTA ANGGORO WARASTIYA	L										
18	176	MARISKA CANTIKA PUTERI	P										
19	169	MAULANA CHANDRA FEBIANSYAH	L										
20	55	MAULANA KHUSNA ALDANI	L										
21	116	MUHAMMAD FAKHIH NUR MADANI	L										
22	174	MUHAMMAD RIZKI RAHMAN HAKIM WIDJOJO	L										
23	166	MUHAMMAD SYAUQI IRSYAD	L										
24	61	MUHAMMD ANWAR MUSTHOFA	L										
25	123	NUR ANDI SETYAWAN	L										
26	134	RACHEL AMALIA NASYWA	P										
27	42	RIFKA INDAH AZZAHRA	P										
28	98	SEPTIANA NURJANNAH	P										
29	163	SYIFA PUTRI LUTFIANA	P										
30	27	VIONA FATHANIA DIEYAN PUTRI	P										
31	68	WIRA ADHIKA	L										
32	31	YULIA ILMAWATI SAPUTRI	P										
33	195	ZARA ANINDITA	P										

KETERANGAN:

L : 15
P : 18
JMH : 33

Sleman, Juli 2015
Wali Kelas

NIP.



MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/ MAGANG III UNY TAHUN 2015

Universitas Negeri
Yogyakarta

NAMA SEKOLAH	: MTs Negeri Yogyakarta 1	NAMA MAHASISWA	: RACHMAT RAMADHAN
ALAMAT SEKOLAH	: Jalan Magelang KM 4,4 Sinduadi, Mlati, Seleman, Yogyakarta	NIM	: 12601241051
GURU PEMBIMBING	: A Yusmanto, S,pd	FAK/ JUR/ PRODI	: FIK/ Pend. OR/ PJKR
WAKTU PELAKSANAAN PPL	: 10 AGUSTUS – 12 SEPTEMBER 2015	DOSEN PEMBIMBING	: Drs. Sismadiyanto, M.Pd.

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-					JUMLAH JAM
		I	II	III	IV	V	
1.	Pembuatan Program PPL						
	a. Observasi	4					4
	b. Menyusun Matrik Program PPL	2					2
2.	Administrasi Pembelajaran						
	a. Silabus, prota, prosem	1					1
3.	Pembelajaran Kokurikuler (Kegiatan Mengajar Terbimbing)						
	a. Persiapan						
	1. Membuat RPP/merevisi RPP	9	12	6	3		30
	2. Menyiapkan/ membuat media pembelajaran (PPT, Alat dan Video)	3	3	2			8
	3. Pembuatan soal.	1	2	3			6
	b. Mengajar Terbimbing						
	1. Praktik mengajar di kelas	8	8	12			28
	2. Penilaian, evaluasi, dan tindak lanjut dari guru pembimbing lapangan	1,5	2	2			5,5
	c. Pembuatan Analisis Hasil Pembelajaran (Koreksi dan Rekap Hasil Penugasan, Praktikum)						

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-					JUMLAH JAM
		I	II	III	IV	V	
	1. Pemasukan nilai				3		3
	2. Evaluasi butir-butir soal				3		3
6.	Kegiatan Sekolah						
	a. Upacara bendera hari Senin	1		1	1	1	4
	c. Upacara bendera 17 Agustus		1,5				1,5
7.	Lain-lain						
	a. Membantu mengajar				10		10
	b. Piket	3,5	2,5	3	5,5	2	16,5
	c. Rapat	2					2
	d. Lomba-lomba 17 Agustus		5,5				5,5
	e. Mengamati mengajar teman		2	3			5
	f. Membersihkan gudang		1				1
	g. Jalan sehat		1		1		2
	h. Jumat bersih			1			1
	i. Memasang tanaman			1			1
8.	Pembuatan Laporan PPL					15	15
9.	Penarikan Mahasiswa PPL					1	1
JUMLAH JAM		36	40,5	34	26,5	19	156

Mengetahui/ Menyetujui,

Yogyakarta, 10 September 2015

Kepala Sekolah MTs Negeri 1 Yogyakarta

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa PPL

Drs. H. Abdul Hadi, S.Pd,M.Pd.I
NIP. 19601220 1987 03 1 005

Drs. Sismadiyanto, M.Pd.
NIP. 19590416198702 1 002

Rachmat Ramadhan
NIM. 12601241051



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

NAMA SEKOLAH : MTs N Yogyakarta 1
ALAMAT SEKOLAH : Jalan Magelang Km 04.
GURU PEMBIMBING : A Yusmanto, S. Pd.

NAMA MAHASISWA : Rachmat Ramadhan
NO. MAHASISWA : 12601241051
FAK./JUR./PRODI : FIK/Pend. Olahraga/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Drs Sismadiyanto, M.Pd.

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Jumat, 12 Agustus 2015	Observasi kelas VII A	Mendapat gambaran tentang kondisi kelas dan proses belajar mengajar di MTs N Yogyakarta 1.		
2.	Sabtu, 22 Agustus 2015	Menyiapkan materi dan mengajar materi Atletik (tolak peluru) 7C, Kebugaran Jasmani kelas 7A dan 7E, Softball 7D.	Mendapat gambaran tentang materi, penilaian, RPP yang harus disampaikan kepada siswa sesuai dengan kurikulum 2013.	Lapangan yang dipakai lebih dari beberapa kelas karena digabung 3 sekolahan.	Memodifikasi lapangan sehingga dapat dipakai sesuai materi yang akan disampaikan.
3.	Sabtu, 29 Agustus 2015	Menyiapkan materi dan mengajar materi Senam irama kelas 7C dan 7A, Bola Voli kelas 7E dan 7D, Senam Lantai (Guling) 7B.	<ul style="list-style-type: none">● Mendapat gambaran tentang materi, penilaian, RPP yang harus disampaikan kepada siswa sesuai dengan kurikulum 2013.● Serata memahami karakter siswa yang berbeda-beda	<ul style="list-style-type: none">● Lapangan yang berdebu saat melakukan aktivitas senam irama● Siswa tidak semua mau melakukan aktivitas / gerakan.	<ul style="list-style-type: none">● Dengan menyiram atau memberi air ke lapangan agar mengurangi debu.● Menghampiri dan menanyakan kenapa tidak mau melakukan aktivitas jasmani dan memberikan motivasi.

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
4.	Sabtu, 5 September 2015	Mendampingi mengajar/ mengambil penilaian lari jarak pendek 100 meter untuk semua kelas 7.	Dapat mengetahui tekni guru dalam melakukan penilaian serta mendapat nilai dari semua kelas 7.	<ul style="list-style-type: none"> ● Lapangan yang tidak memadai sepanjang 100 meter. ● Jalan ke lapangan yang menempuh jarak jauh dan berbahaya karena melewati jalan raya. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Membawa siswa kelapangan sepak bola. ● Mengawasi setiap saat dan melewati jalan raya bersamaan.
5.	Rabu, 9 September 2015	Membuat laporan PPL.	Laporan selesai tepat waktu .		

Yogyakarta, 10 September 2015

Mengetahui:

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Drs. Sismadiyanto, M.Pd.
NIP. NIP. 19590416198702 1 002

A Yusmanto, S.Pd
NIP. 196707092007011033

Rachmat Ramadhan
NIM. 12601241051



**PROGRAM PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FORMULIR CATATAN HARIAN PPL**

No. FRM/LPPM/518

Revisi : ...

Tgl. :

hal ... dari ...

SEMESTER GASAL/GENAP/KHUSUS^{*)}

TAHUN ____/____

NAMA MAHASISWA : RACHMAT RAMADHAN

NAMA SEKOLAH : MTs NEGERI 1 YOGYAKARTA

NO. MAHASISWA : 12601241051

ALAMAT LOKASI : JLN. MAGELANG KM 4,4, MLATI, YOGYAKARTA

FAK/JUR/PR.STUDI : FIK/Pend.OR/PJKR

No.	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Keterangan/ Paraf DPL
1.	Senin, 10 Agustus 2015	06.00 – 07.00	Piket sebelum bel sekolah	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 9 orang mahasiswa PPL UNY, 8 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 4 orang guru piket.	
		07.50 – 08.35	Upacara bendera	Mahasiswa PPL UNY bersama dengan warga sekolah (murid, siswa, dan karyawan sekolah) mengikuti upacara bendera hari senin.	
		10.00 – 12.00	Rapat matriks kerja PPL MTs N 1 Yogyakarta	Rapat untuk membahas program kerja yang akan di laksanakan pada PPL tahun ini.	
2	Selasa, 11 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai. Ada sebanyak 9 orang mahasiswa PPL UNY, 8 orang mahasiswa KKN PPL UIN, dan 4 orang guru piket.	
		09.30 – 10.30	Observasi	Mahasiswa berkunjung ke perpustakaan sekolah dan melihat-lihat	

^{*)} Coret yang tidak perlu

			Perpustakaan	kondisi perpustakaan dan menanyakan pekerjaan perpustakaan yang bias dibantu selama PPL berlangsung.	
		10.30 – 11.30	Rapat koordinasi dengan Waka kurikulum dan Guru Pembimbing Lapangan (GPL)	Rapat koordinasi dihadiri Waka Kurikulum Pak Suwardi S.S dengan guru-guru yang akan menjadi Guru Pembimbing Lapangan (GPL). Rapat diadakan di perpustakaan , kegiatan antara lain pengenalan guru dan mahasiswa, proses pembelajaran di MTs serta pembagian GPL.	
		11.30 – 12.00	Bimbingan dengan Guru Pembimbing Lapangan (GPL).	Mahasiswa bimbingan dengan guru pembimbing yang sudah dibagi saat rapat koordinasi. Hal yang disampaikan teknis mengajar, RPP dsb.	
		18.00 – 21.00	Membuat RPP	Pembuatan RPP dibuat guna mengajar pada hari kamis. Materi yang akan diajarkan adalah Senam Lantai (Roll Depan dan Roll Belakang).	
		21.00 – 22.00	Membuat Media	Membuat media dilakukan guna mempermudah mengajar. Media berupa PPT materi senam lantai khususnya roll depan dan roll belakang. Serta video contoh roll depan dan roll belakang	
3	Rabu, 12 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		07.50 – 09.10	Observasi kelas 7A	Mahasiswa melakukan observasi mengajar yang dilakukan oleh bapak A. Yushman S.Pd di kelas A dengan materi lari cepat (Sprint). Hasil adalah mahasiswa dapat mengisi lembar observasi, serta tahu kegiatan pembelajaran penjas di MTs Negeri Yogyakarta 1 yakni 1 jam pelajaran di kelas dan 2 jam pelajaran di lapangan.	
		09.10 – 11.10	Mengajar kelas 8C	Karena kepentingan guru penjas yakni Pak Sukardi. Mahasiswa penjas 2 orang menggantikan atau mengisi untuk mengajar. Materi yang disampaikan adalah bola basket (passing, dribbling, shooting).	
		18.00 – 21.00	Membuat RPP	Membuat RPP guna mengajar hari jumat dengan materi Permainan Bola Besar yakni Sepak bola (passing dan control).	
		21.00 – 22.00	Membuat Media pembelajaran.	Membuat media pembelajaran bertujuan untuk mempermudah proses pembelajaran. Dengan hasil PPT dan video serta gambar teknik passing dan control pada sepak bola.	
		22.00 – 23.00	Membuat soal	Pembuatan soal materi minggu lalu untuk penilaian kognitif siswa. Soal yang dibuat adalah soal lari jarak pendek (Sprint)	
4	Kamis, 13 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	

		07.50 – 09.45	Mengajar kelas 7E	Mengajar kelas 7E dengan materi senam lantai (roll depan dan roll belakang) satu jam pelajaran dengan memberikan soal sprint di kelas dan dua jam di lapangan. Pelajaran menggunakan matras untuk mempermudah melakukan roll depan dan belakang.	
		09.45 – 09.45	Evaluasi mengajar	Evaluasi dari Pak Yasmanto adalah untuk pemanasan bias lebih mengawasi siswa serta untuk menyiapkan tidak diulang-ulang.	
5	Jum'at, 14 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		08.35 – 10.20	Mengajar kelas 7D	Mengajar kelas 7D dengan materi sepak bola (passing dan control) dengan satu jam pemberian soal sprint di kelas dan dua jam di lapangan. Pembelajaran berjalan lancar. Pembelajaran menggunakan lapangan lapang serta bola sepak dn cone.	
		10.20 – 10.50	Evaluasi mengajar	Evaluasi mengajar kali ini ialah agar lebih tegas terhadap siswa. Jika mereka tidak memperhatikan.	
6	Sabtu, 15 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		07.50 – 09.45	Mengajar kelas 8D	Dikarenakan kelas 7 sedang ada acara keluar, Maka diminta untuk membantu Nur Kholifah untuk mengajar kelas 8D yakni Kebugaran Jasmani berupa sit up, push up dan lari 60 Meter.	
		11.45 – 12.45	Rapat dengan mahasiswa UIN	Rapat dengan mahasiswa UIN yang melakukan KKN dan PPL bersama PPL UNY di MTs Negeri Yogyakarta 1. Rapat diawali pengenalan serta membahas proker yang sudah dikerjakan dan yang belum dan mahasiswa UIN meminta bantuan dengan mahasiswa UNY untuk proker yang belum terlaksana.	
7	Minggu, 16 Agustus 2015	18.00 – 21.00	Membuat RPP	Pembuatan RPP dilakukan guna mengajar pada hari Selasa. Dengan materi Atletik (Tolak peluru).	
		21.00-22.00	Membuat Media pembelajaran	Pembuatan media pembelajaran dengan materi Atletik (Tolak peluru) berupa PPT.	
8	Senin, 17 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		07.00 – 08.30	Upacara Peringatan Kemerdekaan RI.	Upacara guna memperingati Kemerdekaan RI yakni diikuti oleh siswa-siswa dan guru-guru MAN 3 Yogyakarta, MTs N Yogyakarta 1 dan MIN 1 Yogyakarta. Upacara berjalan lancar dan khikmat.	

		08.30 – 14.00	Lomba-lomba memperingati 17-an	Lomba di adakan di lapangan MTs N Yogyakarta 1 berupa ; Futsal, basket, tarik tambang, Fashion show, dan menenruskan lomba yang belum terlaksana. Saya bertugas menjadi wasit Futsal. Acara berjalan meriah siswa antusias dalam mengikuti perlombaan.	
9	Selasa, 18 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		07.50 – 09.45	Mengajar Kelas 7C	Menagajar kelas 7C dengan materi Atletik (tolak peluru), satu jam di dalam kelas dengan pemberian soal sprint dan 2 jam di lapangan dengan menggunakan bola tenis sebagai latihan dan selanjutnya diteruskan dengan peluru.	
		09.45 – 10.15	Evaluasi pembelajaran	Evaluasi pembelajaran oleh Pak Yusmanto berupa lebih bias meneggur siswa yang susah diatur.	
		18.00 – 21.00	Membuat RPP	Membuat RPP kebugaran jasmani guna pembelajaran hari rabu.	
		21.00 – 22.00	Membuat media pembelajaran	Membuat media pembelajaran kebugaran jasmani berupa PPT dan video push up, sit up dan shutel run.	
10	Rabu, 19 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		08.35 – 09.45	Mengajar kelas 7A	Mengajar kelas 7A dengan materi kebugaran jasmani dengan menggunakan Circuit Training dengan pos-pos ; Lari 60 M, Shuttle run, Zig-zag, Push up, Sit up dan jogging. Kegiatan di lakukan 1 jam di kelas denagn memberikan soal sprint dan 2 jam di luar kelas/ di lapangan. Pembelajaran berjalan lancer.	
		09.45 - 11.10	Mengamati mengajar teman.	Mengamati Nur Kholifah mengajar dengan materi voli (passing) serta mendokumentasi proses terjadinya pembelajaran.	
		11.10 – 11.40	Evaluasi	Evaluasi dari bapak Yusmanto adalah untuk lebih bias mengawasi siswa yang tengah melakukan aktivitas. Di minta untuk mengajar dengan materi yang sama namun dengan perubahan di RPP.	
		18.00 – 21.00	Membuat RPP	Merubah RPP sebelumnya dengan mempermudah kegiatan. Dengan materi kebugaran jasmani.	
		21.00 – 22.00	Membuat soal	Membuat soal untuk penilaian kognitif siswa dengan materi minggu lalu yakni senam lantai (roll depan dan roll belakang)	
11	Kamis, 20 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	

		07.50 – 09.45	Mengajar kelas 7E	Mengajar kelas 7E dengan materi kebugaran jasmani dengan menggunakan circuit training. Dengan memberikan soal roll depan. Berbeda dengan hari kemarin untuk lintasannya di perkecil agar guru dapat lebih bias mengawasi siswa. Pembelajaran berjalan lancer.	
		09.45 – 10.15	Evaluasi	Evaluasi dilakukan pak Yusmanto dengan memberi masukan macam-macam latihan kebugaran jasmani.	
		10.15 – 11.15	Membersihkan gudang penyimpanan alat-alat olahraga.	Setelah pembelajaran dan setelah evaluasi 2 mahasiswa PJKR UNY dan 1 guru penjas bekerja sama membersihkan dan menata ulang gudang penyimpanan alat-alat.	
		18.00 – 21.00	Membuat RPP	Membuat RPP untuk pembelajaran hari Jum'at dengan materi softball.	
		21.00 – 22.00	Membuat media pembelajaran	Membuat media pembelajaran dengan materi softball guna mempermudah proses pembelajaran berupa PPT dan video permainan softball.	
		22.00 – 23.00	Membuat soal	Pembuatan soal untuk hari minggu lalu untuk kelas 7D dengan materi sepak bola.	
12	Jum'at, 21 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		07.50 – 08.35	Jalan sehat	Jalan sehat di adakan dalam rangka jumat sehat. Diikuti seluruh siswa MTs Negeri Yogyakarta 1 dengan sebagian guru serta mahasiswa PPL UNY maupun UIN.	
		08.35 – 10.20	Mengajar kelas 7D	Pembelajaran dengan materi Softball di lakukan 1 jam di kelas dengan terlebih dahulu mengerjakan soal materi minggu lalu yakni sepak bola dan dilanjutkan materi softball lalu 2 jam dilapangan mempraktekan permainan dan teknik softball melempar, menangkap dan memukul. Pembelajaran berjalan menarik dan lancer.	
		10.20 – 10.50	Evaluasi	Guru pembimbing lapangan yakni Pak Yusmanto memberikan motivasi serta masukan terhadap proses pembelajaran yakni berupa memodifikasi permainan.	
		18.00 – 21.00	Membuat RPP	Pembuatan RPP di lakukan guna pembelajaran hari sabtu. Dengan materi senam ritmik.	
		21.00 – 22.00	Pembuatan media pembelajaran	Membuat media pembelajaran dengan materi senam ritmik bertujuan untuk mempermudah kegiatan pembelajaran dengan hasil membuat PPT dan video senam ritmik.	
13	Sabtu, 22 Agustus 2015		-	-	

14	Minggu, 23 Agustus 2015		-	-	
15	Senin, 24 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		07.50 – 08.35	Upacara	Upacara hari senin diikuti semua warga MTs N Yogyakarta 1 dengan mahasiswa PPL UNY dan KKN PPL UIN. Kegiatan berjalan khitmat.	
		10.20 – 11.45	Mengamati teman mengajar.	Mengamati serta mendokumentasi Nur Kholifah mengajar di kelas.	
		12.30 – 13.30	Memasang Tanaman	Memasang tanaman-tanaman gantung di depan kelas dengan mahasiswa UNY laki-laki dan mahasiswa UIN laki-laki. Hasilnya tanaman gantung berhasil di pasang dan memperindah suasana sekolah.	
		20.00 – 21.00	Membuat soal	Membuat soal untuk kelas 7C materi tolak peluru.	
16	Selasa, 25 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		07.50 – 09.45	Mengajar kelas 7C	Pembelajaran dengan materi senam irama di lakukan di dalam kelas 1 jam penyampaian materi dan mengerjakan soal tolak peluru di lanjutkan ke lapangan guna melakukan aktivitas senam irama dengan menggunakan speaker dan laptop sebagai music/iramanya. Proses pembelajaran berjalan lancar dan kebanyakan siswa dapat mengikuti gerakan.	
		09.45 – 10.15	Evaluasi	Evaluasi proses pembelajarn oleh pak Yusmanto adalah pembelajaran berjalan baik dan lancar siswa mampu dan mau mengikuti gerakan. Dan diminta untuk mengulang materi namun dengan menggabungkan gerakan tangan dan gerakan kaki.	
		18.00 – 21.00	Membuat RPP	Pembuatan RPP dengan materi yang sama senam irama, namun di rubah penggabungan gerakan kaki dan gerakan tangan.	
		21.00 – 22.00	Pembuatan soal	Pembuatan soal untuk kelas 7A yakni kebugaran jasmani.	
17	Rabu, 26 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		08.35 – 09.45	Mengajar kelas 7A	Mengajar kelas 7A dengan materi senam irama didahului di kelas 1 jam dengan penyampaian materi dan mengerjakan soal kebugaran jasmani dilanjut di lapangan 2 jam dengan melakukan aktivitas senam irama. Kegiatan berjalan tidak terlalu lancar, ada siswa yang tidak mau	

				melakukan gerakan atau malas-malasan.	
		09.45 – 10.15	Evaluasi	Evaluasi dilakukan oleh pak Yusmanto dengan memberikan masukan serta memberi tahu bahwa siswa berbeda-beda sifat dan kemauannya.	
		18.00 – 21.00	Membuat RPP	Pembuatan RPP dengan materi Voli (passing atas dan mpassing bawah)	
		21.00 – 22.00	Pembuatan media pembelajaran	Pembuatan media pembelajaran dengan materi bola voli (passing atas dan passing bawah) yang berupa PPT dan gambar.	
18	Kamis, 27 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		07.50 – 09.45	Mengajar kelas 7E	Mengajar kelas 7E dengan materi bola voli (passing atas dan passing bawah) satu jam di kelas penyampaian materi dan mengerjakan soal lalu dilanjut dengan pembelajaran dilapangan dengan permainan dan melatih teknik passing atas dan bawah. Berjalan dengan lancar proses pembelajaran.	
		09.45 – 10.15	Evaluasi	Evaluasi dilakukan oleh Pak Yusmanto dengan memberi masukan agar permainan dengan menggunakan bola karet bukan bola standar voli, agar siswa dapat bermain dengan benar dikarenakan umur merka masih susah menggunakan bola standar.	
		14.00 – 15.00	Mencari/membeli sarana.	Dengan masukan dari pak Yusmanto , segera mencari bola karet. Untuk pembelajaran esok hari yang masih sama dmaterinya yakni bola voli	
		20.00 – 21.00	Membuat soal	Membuat soal untuk kelas 7D materi softball.	
19	Jum,at, 28 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		07.50 – 08.35	Jumat Bersih	Kegiatan ini dilakukan untuk membersihkan lingkungan sekolah , mahasiswa di tugaskan mengawasi tiap kelas serta membantu bersih-bersih.	
		08.35 – 10.20	Mengajar kelas 7D	Mengajar kelas 7D dengan materi bola voli. Satu jam pertama di kelas penyampaian materi dan mengerjakan soal di lanjutkan di lapangan untuk mencoba teknik passing atas dan passing bawah. Diakhiri dengan permainan dengan bola karet.	
		10.20 – 10.50	Evaluasi	Evaluasi yang dilakukan pak Yusmanto adalah mengelola kelas dengan barisan yang lurus, agar mudah di awasi.	
20	Sabtu, 29 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang	

				datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		07.50 – 09.45	Mengajar kelas 7B	Mengajar kelas 7B dengan materi senam lantai roll depan dan roll belakang, didahului materi di kelas dan mengerjakan soal softball. Pembelajaran berjalan lancar.	
		09.45 – 11.10	Mengajar kelas 9B	Mengajar kelas 9B dengan materi bola basket (shoting) untuk mengisi kelas yang di tinggalkan pak Sukardi menhadiri rapat. Pembelajaran berjalan lancar.	
21	Minggu, 30 Agustus 2015		-	-	
22	Senin, 31 Agustus 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		07.50 – 08.35	Upacara	Upacara hari senin yang di lakukan dilapangan dengan diikuti seluruh warga MTs N Yogyakarta 1 yang diikuti mahasiswa UNY, UIN dan UII. Upacara berjalan dengan lancar.	
		08.00 – 11.00	Piket	Piket dilakukan dengan mepresensi semua kelas dilakukan dengan mahasiswa UIN. Lalu dilanjutkan menjaga meja piket.	
		12.50 – 14.00	Mengganti/ mendampingi kelas yg ditinggalkan guru. (Piket)	Menggati atau menunggu kelas 8E mengerjakan tugas IPA.	
22	Selasa, 1 September 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		07.50 – 09.45	Mendampingi mengajar	Mendampingi mengajar yang dilakukan pak Yusmanto yakni kelas 7C dengan pengambilan lari jarak pendek.	
23	Rabu, 2 September 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		07.50 – 09.45	Mendampingi mengajar	Mendampingi mengajar yang dilakukan pak Yusmanto yakni kelas 7A dengan pengambilan lari jarak pendek.	
24	Kamis, 3 September 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		07.50 – 09.45	Mendampingi mengajar	Mendampingi mengajar yang dilakukan pak Yusmanto yakni kelas 7E dengan pengambilan lari jarak pendek.	

25	Jum'at, 4 September 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		07.50 – 08.35	Jalan sehat	Kegiatan dilakukan dalam rangka jumat sehat. Perjalanan berjalan lancar yang di ikuti semua siswa MTs dan beberapa guru.	
		08.35 – 10.20	Mendampingi mengajar	Mendampingi mengajar yang dilakukan pak Yusmanto yakni kelas 7D dengan pengambilan lari jarak pendek.	
26	Sabtu, 5 September 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		07.50 – 09.45	Mendampingi mengajar	Mendampingi mengajar yang dilakukan pak Yusmanto yakni kelas 7B dengan pengambilan lari jarak pendek.	
27	Minggu, 6 September 2015	09.00 – 15.00	Memasukan nilai/ mengevaluasi butir soal.	Pekerjaan siswa dari pertama hingga akhir dikumpulkan dan dikoreksi serta memasukan nilai serta mengevaluasi butian soal.	
		18.00 – 21.00	Revisi RPP	RPP yang sudah dibuat untuk di perbaiki dan di tinjau ulang. Jika terdapat kekurangan maka ditambah ataupun di koreksi.	
28	Senin, 7 September 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		07.50 – 08.35	Upacara	Upacara hari senin diikuti oleh semua warga MTs N Yogyakarta 1. Kegiatan berjalan lancar dan khitmat.	
		09.00 – 14.00	Pembuatan laporan	Pembuatan laporan dengan meninjau catatan harian dan metriks.	
		19.00 – 22.00	Pembuatan laporan	Menyesuaikan metriks dengan catatan harian.	
29	Selasa, 8 September 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		09.00 – 12.00	Pembuatan laporan		
	Rabu, 9 September 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		09.00 – 13.00	Pembuatan Laporan	Mengerjakan laporan individu	
	Kamis, 10 September 2015	06.30 – 07.00	Piket	Mahasiswa PPL UNY beserta guru piket berdiri di depan sekolah MTs N 1 Yogyakarta untuk menyalami siswa dan mencatat siswa siswi yang datang terlambat sebelum upacara dimulai.	
		08.00 – 09.00	Perpisahan	Perpisahan di hardiri bapak abdul hadi selaku kepala MTs N Yogyakarta	

				1, waka kurikulum bapakSuwardi , serta beberapa ibu bapak guru pembimbing lapangan yang di serahkan kembali ke DPL Pamong.	
	Jum'at, 11 September 2015				
	Sabtu, 12 September 2015				

Yogyakarta, 10 September 2015

Mengetahui:

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa,

Drs. Sismadiyanto, M.Pd.
NIP. NIP. 19590416198702 1 002

A Yusmanto, S.Pd
NIP. 196707092007011033

Rachmat Ramadhan
NIM. 12601241051

ANALISIS HASIL ULANGAN

SATUAN PENDIDIKAN : MTS NEGERI YOGYAKARTA I

MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

POKOK BAHASAN : Kebugaran Jasmani

KELAS/SEMESTER : VII A / GASAL

TANGGAL ULANGAN : 26 Agustus 2015

NO		NAMA	NOMOR SOAL										JML	NA
URUT	INDUK		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1		ANYA FAADIHILAH ANWAR	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	80
2		AZIZAH ANNURY BRILIYANTY	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
3		BAGUS DIAN RISKI AKBAR	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	6	60
4		BARRA LUTFIR RAHMAN	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80
5		DEASTANASYA NAVJA HENGGAR SAPUTRI	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	80
6		DHEA NUR RAHMAWATI	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	6	60
7		FADILA ARNANDASARI	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	5	50
8		HANIFAH RAHMAWATI	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	6	60
9		ICA NURCAHYA	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	7	70
10		ISNAINI LAKSHITA MLATTI	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	80
11		MAHARANI NATASYA MELATI PUTRI	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7	70
12		MARLIANTO IKHSAN ARIFUDIN	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	7	70
13		MESAYDEA VRASTYA CAVALERRA	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80
14		MISGI BAGUS MAULANA DWI PUTRA	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	80
15		MUFTHI AKBAR	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90
16		MUHAMMAD ADDO RIFQI PRASDINOV	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	7	70
17		MUHAMMAD KHALIS YULFA	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	5	50
18		MUHAMMAD NIZRIMAY AFFROYAN	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	80
19		MUHAMMAD RIZKI MAULANA	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3	30
20		NABELLA MAYA ANUGERAH	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90
21		NADAR SAPUTRA	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	7	70
22		NANANG FAUZI	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	7	70
23		NOOR RISA ISNANTO	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	7	70
24		NURUL HILDA	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	80
25		RAHMA HAISYAHDA NISA	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	6	60
26		RAKHA' NARENDRA RAMACEZA	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	80
27		RAUFINA SALMA	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	80
28		RIZKY YUNIKA PERMATA SARI	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80
29		SAFINA HAYA	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	7	70
30		TIURMA ANGELLIANA	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	6	60
31		WANDA RIA RISTANTI	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	80
32		ZILHAM REJASANJAYA	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80
33		ZULFANI RACHMADANTI	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	20
JUMLAH YANG BENAR			31	29	21	6	24	25	31	13	27	26		
JUMLAH YANG SALAH			-1	1	9	24	6	5	-1	17	3	4		
% YANG BENAR			103.3	96.67	70	20	80	83.3	103	43.3	90	86.7		
% YANG SALAH			-3	3.3	30	80	20	17	-3	57	10	13		
KATEGORI SOAL			MUDAH	MUDAH	SEDANG	SULIT	MUDAH	MUDAH	MUDAH	SEDANG	MUDAH	MUDAH		

KETERANGAN KATEGORI SOAL:

1. MUDAH : Soal Yang Benar 80% - 100%
2. SEDANG : Soal Yang Benar 31% - 79%
3. SULIT : Soal Yang Benar 0% - 30%

Sleman, 26 Agustus 2015

Mengetahui :
Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

A. Yusmanto, S.Pd
NIP 196707092007011033

Rachmat Ramadhan
NIM 12601241051

ANALISIS HASIL ULANGAN

SATUAN PENDIDIKAN
MATA PELAJARAN
POKOK BAHASAN
KELAS/SEMESTER
TANGGAL ULANGAN

: MTS NEGERI YOGYAKARTA I
: PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
: Kebugaran Jasmani
: VII E/ GASAL
27 Agustus 2015

NO		NAMA	NOMOR SOAL										JML	NA
URUT	INDUK		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1		ABIZARD RAHADYAN WAHYUDI	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	80
2		ADAM FIRMANSYAH	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	7	70
3		AGUNG PRATAMA	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	5	50
4		AHMAD TAMAM FADHILA FADLURRAHMAN	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	6	60
5		AHMAD ZAKI KHOIRI	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	80
6		AMINDIA PERMANA PUTRI	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	6	60
7		ANNISA PUTRI FATMUNAFIATIN	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7	70
8		AZAHRA KANIA PUTRI	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	7	70
9		CHASANAH ANGGUN MAHARANI	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	5	50
10		DEWI SAFITRI ABD. GANI	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	4	40
11		DHENDY MARDIANSYAH PUTRA	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	80
12		FIKRI LUTHFI PASHA MUARIF	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	6	60
13		FRIDA TWINA NUR IKA	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	6	60
14		HANIF NUR SYAFWAN	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	7	70
15		HARIMBA ADHISEMBADA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90
16		INTAN INDAH SARI	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90
17		KARTIKA AYU KURNIAWATI	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	80
18		LEKHA VIRDHA KUSUMAWARDANI	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90
19		MAHATMA RADYAKUSUMA SEPUTRO	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	6	60
20		MARITZA RARAS	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	7	70
21		MAURA AFIFAH NUR KHASANAH	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	5	50
22		MUHAMMAD HUSNI THARIEQ	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	5	50
23		MUHAMMAD ROSYID RIDHO	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	80
24		MUHAMMAD SADAM ANSORI	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	5	50
25		MUHAMMAD THOHA	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	7	70
26		NURUL ADIBAH ZAIN	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90
27		RIEZKA DEWI KRISVIANA	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	80
28		RIZAB IRAHMANTO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
29		SENDIVI ALIFYA PUTRI ARMALIA	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	7	70
30		SHOFIA IQLIMA MAULIDA	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	80
31		TAZKIYATUNNAFSIYATI ZUHROWIYAH	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	7	70
32		TEGAR FITRIAN UTAMA	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	80
33		TSURAYA FATIMAH	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	5	50
JUMLAH YANG BENAR			26	25	19	10	19	30	32	9	30	30		
JUMLAH YANG SALAH			6	7	13	22	13	2	0	23	2	2		
% YANG BENAR			81.25	78.13	59.38	31.25	59.38	93.75	100	28.13	93.75	93.75		
% YANG SALAH			19	22	41	69	41	6.3	0	72	6.3	6.3		
KATEGORI SOAL			MUDAH	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG	MUDAH	MUDAH	SULIT	MUDAH	MUDAH		

KETERANGAN KATEGORI SOAL:

1. MUDAH
2. SEDANG
3. SULIT
- : Soal Yang Benar 80% - 100%
: Soal Yang Benar 31% - 79%
: Soal Yang Benar 0% - 30%

Sleman, 27 Agustus 2015

Mengetahui :
Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

A. Yusmanto, S.Pd
NIP 196707092007011033

Rachmat Ramadhan
NIM 12601241051

ANALISIS HASIL ULANGAN

SATUAN PENDIDIKAN
MATA PELAJARAN
POKOK BAHASAN
KELAS/SEMESTER
TANGGAL ULANGAN

: MTS NEGERI YOGYAKARTA I
: PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
Senam Lantai (Guling depan)
: VII E/ GASAL
: 20 Agustus 2015

NO		NAMA	NOMOR SOAL										JML	NA
URUT	INDUK		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1		ABIZARD RAHADYAN WAHYUDI											0	0
2		ADAM FIRMANSYAH	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	7	70
3		AGUNG PRATAMA	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8	80
4		AHMAD TAMAM FADHILA FADLURRAHMAN	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	7	70
5		AHMAD ZAKI KHOIRI	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90
6		AMINDIA PERMANA PUTRI	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80
7		ANNISA PUTRI FATMUNAFIATIN	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8	80
8		AZAHRA KANIA PUTRI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
9		CHASANAH ANGGUN MAHARAN	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90
10		DEWI SAFITRI ABD. GANI	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	80
11		DHENDY MARDIANSYAH PUTRA	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8	80
12		FIKRI LUTHFI PASHA MUARIF	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	7	70
13		FRIDA TWINA NUR IKA	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	5	50
14		HANIF NUR SYAFWAN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90
15		HARIMBA ADHISEMBADA	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80
16		INTAN INDAH SARI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
17		KARTIKA AYU KURNIAWATI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
18		LEKHA VIRDHA KUSUMAWARDA	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80
19		MAHATMA RADYAKUSUMA SEP	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	7	70
20		MARITZA RARAS	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90
21		MAURA AFIFAH NUR KHASANAH	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	5	50
22		MUHAMMAD HUSNI THARIEQ	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90
23		MUHAMMAD ROSYID RIDHO	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8	80
24		MUHAMMAD SADAM ANSORI	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	7	70
25		MUHAMMAD THOHA	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	7	70
26		NURUL ADIBAH ZAIN	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	7	70
27		RIEZKA DEWI KRISVIANA	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90
28		RIZAB IRAHMANTO	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	7	70
29		SENDIVI ALIFYA PUTRI ARMALIA	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	6	60
30		SHOFIA IQLIMA MAULIDA	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90
31		TAZKIYATUNNAFSIYATI ZUHROWIY	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90
32		TEGAR FITRIAN UTAMA	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	7	70
33		TSURAYA FATIMAH	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	7	70
JUMLAH YANG BENAR			27	27	10	30	31	17	25	29	26	30		
JUMLAH YANG SALAH			5	5	22	2	1	15	7	3	6	2		
% YANG BENAR			84.4	84.4	31.3	93.8	96.9	53.1	78.1	90.6	81.3	93.8		
% YANG SALAH			16	16	69	6	3.1	47	22	9	19	6		
KATEGORI SOAL			MUDAH	MUDAH	SEDANG	MUDAH	MUDAH	SEDANG	SEDANG	MUDAH	MUDAH	MUDAH		

KETERANGAN KATEGORI SOAL:

1. MUDAH
2. SEDANG
3. SULIT
- : Soal Yang Benar 80% - 100%
: Soal Yang Benar 31% - 79%
: Soal Yang Benar 0% - 30%

Sleman, 20 Agustus 2015

Mengetahui :
Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

A. Yusmanto, S.Pd
NIP 196707092007011033

Rachmat Ramadhan
NIM 12601241051

ANALISIS HASIL ULANGAN

SATUAN PENDIDIKAN
MATA PELAJARAN
POKOK BAHASAN
KELAS/SEMESTER
TANGGAL ULANGAN

: MTS NEGERI YOGYAKARTA I
: PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHAT/
: Sepak Bola
: VII D/ GASAL
: 21 Agustus 2015

NO		NAMA	NOMOR SOAL										JML	NA
URUT	INDUK		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1		AISHA ERDIANAWATI	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90
2		ALFATHARIQ SAIF SADIDA	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90
3		AURELIA PUTRI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
4		DINIA LATIFATUN NISA	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90
5		ELVINA IKA RATNAWATI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
6		FADHILLAH ACHMAD DARMAWAN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
7		FATHAN HASBI DANA PRAGOTA TAMA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
8		FATKHUR ROKHIM IYAN PRATAMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
9		FRIDA TWINA DWI RATNA	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	6	60
10		HABIL MAULANA IHSAN	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90
11		HIMAWAN ALVIAN TO	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90
12		INGGIT SURYA PURNAMA	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	80
13		KHUSZAIMAH ANGGRAHENI NUR AMALIA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
14		LUTFIAH NIKEN ASRI	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	80
15		MA'RIFFAT BURHANNAUFAL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
16		MAULANA MA'IS SABDANA	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
17		MOHAMMAD BAIDI	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
18		MUFIDA RAHMA	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90
19		MUHAMMAD ILHAM BAGUS IMAWAN	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
20		NABILA FAHMA SABRINA											0	0
21		NADHIF MUHAMMAD	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
22		NIKITA DEWI NUGRAHANI	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90
23		QOTHRUNADA RAHMAWATI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
24		RIFA ALFIYYA HANAN	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8	80
25		RR. SHEL Y SALIMA NOOR ARIFA	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90
26		SHEVA AQILA FARWA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
27		SINTA DAMAYANTI	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80
28		SRI MUTIARA	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8	80
29		SUTARMI	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	80
30		USAMAH IMAM KHOMEINI AL KADHAFI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
31		VINA AQILA AZKIYA	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	80
32		ZAKIN KASYAFA RIZQY	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90
JUMLAH YANG BENAR			30	30	27	30	27	28	29	18	28	31		
JUMLAH YANG SALAH			2	2	5	2	5	4	3	14	4	1		
% YANG BENAR			93.8	93.8	84.4	94	84.4	87.5	90.6	56	87.5	97		
% YANG SALAH			6	6.3	16	6	16	13	9	44	13	3		
KATEGORI SOAL			MUDAH	MUDAH	MUDAH	MUDAH	MUDAH	MUDAH	MUDAH	SEDANG	MUDAH	MUDAH		

KETERANGAN KATEGORI SOAL:

1. MUDAH
2. SEDANG
3. SULIT
- : Soal Yang Benar 80% - 100%
: Soal Yang Benar 31% - 79%
: Soal Yang Benar 0% - 30%

Sleman, 21 Agustus 2015

Mengetahui :
Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

A. Yusmanto, S.Pd
NIP 196707092007011033

Rachmat Ramadhan
NIM 12601241051

AN

ANALISIS HASIL ULANGAN

SATUAN PENDIDIKAN : MTS NEGERI YOGYAKARTA I

MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

POKOK BAHASAN : Softball

KELAS/SEMESTER : VII B / GASAL

TANGGAL ULANGAN : 29 Agustus 2015

NO		NAMA	NOMOR SOAL										JML	NA
URUT	INDUK		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1		ADITYA YOGA EKA PRADANA	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3	30
2		AHMAD SYAFIQ	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	5	50
3		ANNISA DWI ARRAMINTA	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8	80
4		AULIA PUTRI NURFAJRI	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	5	50
5		BUNGA KUMALA UKHTI	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	5	50
6		CANDRA HASTANINGTYAS	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	5	50
7		CERLANG REALIS WIJAYA	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	5	50
8		DIYAH AYU PUSPITASARI	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	6	60
9		FIRDA TWINA DWI RATNA	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	5	50
10		ELSA INDAH SANJAYA	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	7	70
11		FAFA MUTIARA WIDHIYAS SAPUTRI	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	5	50
12		FIRDAUS WISNU ARDHIANSYAH	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3	30
13		GUNTUR ABIMANYU	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	6	60
14		HASNA SAJIDAH QURRATU'AINI	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	6	60
15		INDAH DWI LESTARI	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8	80
16		KENNEN OKTAVIANO	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	5	50
17		KIREINA AZIZAH BALKIS AGSA	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3	30
18		MAHENDRATTA ANGGORO WARASTIYA	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	5	50
19		MARISKA CANTIKA PUTERI	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	6	60
20		MAULANA CHANDRA FEBIANSYAH	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	5	50
21		MAULANA KHUSNA ALDANI	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	5	50
22		MUHAMMAD FAKHIH NUR MADANI	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	5	50
23		MUHAMMAD RIZKI RAHMAN HAKIM WIDJOJO	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	6	60
24		MUHAMMAD SYAUQI IRSYAD	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	6	60
25		MUHAMMD ANWAR MUSTHOFA	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	4	40
26		NUR ANDI SETYAWAN	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	6	60
27		RACHEL AMALIA NASYWA	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	5	50
28		RIFKA INDAH AZZAHRA	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	5	50
29		SEPTIANA NURJANNAH	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	5	50
30		SYIFA PUTRI LUTFIANA	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	6	60
31		VIONA FATHANIA DIEYAN PUTRI	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	6	60
32		WIRA ADHIKA	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	4	40
33		YULIA ILMAWATI SAPUTRI	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	7	70
34		ZARA ANINDITA	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	6	60
JUMLAH YANG BENAR			28	6	11	9	30	6	19	31	30	12		
JUMLAH YANG SALAH			4	26	21	23	2	26	13	1	2	20		
% YANG BENAR			87.5	18.75	34.38	28.13	93.75	18.75	59.38	96.88	93.75	37.5		
% YANG SALAH			13	81	66	72	6.3	81	41	3.1	6.3	63		
KATEGORI SOAL			MUDAH	SULIT	SEDANG	SULIT	MUDAH	SULIT	SEDANG	MUDAH	MUDAH	SEDANG		

KETERANGAN KATEGORI SOAL:

1. MUDAH : Soal Yang Benar 80% - 100%
2. SEDANG : Soal Yang Benar 31% - 79%
3. SULIT : Soal Yang Benar 0% - 30%

Mengetahui : Sleman, 29 Agustus 2015

Guru Mata Pelajaran Mahasiswa

A. Yusmanto, S.Pd
NIP 196707092007011033

Rachmat Ramadhan
NIM 12601241051

ANALISIS HASIL ULANGAN

SATUAN PENDIDIKAN: MTS NEGERI YOGYAKARTA I

MATA PELAJARAN: PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

POKOK BAHASAN: Softball

KELAS/SEMESTER: VII D / GASAL

TANGGAL ULANGAN: 28 Agustus 2015

NO		NAMA	NOMOR SOAL										JML	NA
URUT	INDUK		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1		AISHA ERDIANAWATI	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	5	50
2		ALFATHARIQ SAIF SADIDA	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	20
3		AURELIA PUTRI											0	0
4		DINIA LATIFATUN NISA	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	80
5		ELVINA IKA RATNAWATI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90
6		FADHILLAH ACHMAD DARMAWAN											0	0
7		FATHAN HASBI DANA PRAGOTA TAMARA	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	6	60
8		FATKHUR ROKHIM IYAN PRATAMA	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	4	40
9		FRIDA TWINA DWI RATNA	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	5	50
10		HABIL MAULANA IHSAN											0	0
11		HIMAWAN ALVIANTO	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	7	70
12		INGGIT SURYA PURNAMA	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	7	70
13		KHUSZAIMAH ANGGRAHENI NUR AMALIA	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	7	70
14		LUTFIAH NIKEN ASRI	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	5	50
15		MA'RIFFAT BURHANNAUFAL	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	4	40
16		MAULANA MA'IS SABDANA	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	60
17		MOHAMMAD BAIDI											0	0
18		MUFIDA RAHMA	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	7	70
19		MUHAMMAD ILHAM BAGUS IMAWATI	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	80
20		NABILA FAHMA SABRINA	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	5	50
21		NADHIF MUHAMMAD	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	5	50
22		NIKITA DEWI NUGRAHANI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8	80
23		QOTHRUNADA RAHMAWATI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90
24		RIFA ALFIYYA HANAN	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	80
25		RR. SHELly SALIMA NOOR ARIFA	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	7	70
26		SHEVA AQILA FARWA	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	6	60
27		SINTA DAMAYANTI	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	7	70
28		SRI MUTIARA	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	7	70
29		SUTARMI	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	7	70
30		USAMAH IMAM KHOMEINI AL KADHAFI	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90
31		VINA AQILA AZKIYA	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	6	60
32		ZAKIN KASYAFA RIZQY	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4	40
JUMLAH YANG BENAR			23	19	10	14	25	17	16	27	23	4		
JUMLAH YANG SALAH			9	13	22	18	7	15	16	5	9	28		
% YANG BENAR			71.875	59.38	31.25	43.75	78.13	53.13	50	84.38	71.88	12.5		
% YANG SALAH			28.1	41	69	56	22	47	50	16	28	88		
KATEGORI SOAL			SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG	SEDANG	MUDAH	SEDANG	SULIT		

KETERANGAN KATEGORI SOAL:

1. MUDAH: Soal Yang Benar 80% - 100%
2. SEDANG: Soal Yang Benar 31% - 79%
3. SULIT: Soal Yang Benar 0% - 30%

Sleman, 28 Agustus 2015

Mengetahui :
Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

A. Yusmanto, S.Pd
NIP 196707092007011033

Rachmat Ramadhan
NIM 12601241051

ANALISIS HASIL ULANGAN

SATUAN PENDIDIKAN : MTS NEGERI YOGYAKARTA I

MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

POKOK BAHASAN Sprint

KELAS/SEMESTER : VII A/ GASAL

TANGGAL ULANGAN : 19 Agustus 2015

NO		NAMA	NOMOR SOAL										JML	NA
URUT	INDUK		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1		ANYA FAADIHILAH ANWAR	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8	80
2		AZIZAH ANNURY BRILIYANTY	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	60
3		BAGUS DIAN RISKI AKBAR	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7	70
4		BARRA LUTFIR RAHMAN	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80
5		DEASTANASYA NAVJA HENGGAR SAPU	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	6	60
6		DHEA NUR RAHMAWATI	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	80
7		FADILA ARNANDASARI	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
8		HANIFAH RAHMAWATI	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	7	70
9		ICA NURCAHYA	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	6	60
10		ISNAINI LAKSHITA MLATTI	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	60
11		MAHARANI NATASYA MELATI	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	6	60
12		MARLIANTO IKHSAN ARIFUDIN	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80
13		MESAYDEA VRASTYA CAVALER	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	6	60
14		MISGI BAGUS MAULANA DWI	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	60
15		MUFTHI AKBAR	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	5	50
16		MUHAMMAD ADDO RIFQI PRASDI	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8	80
17		MUHAMMAD KHALIS YULFA	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	7	70
18		MUHAMMAD NIZRIMAY AFFRO	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	7	70
19		MUHAMMAD RIZKI MAULANA	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	6	60
20		NABELLA MAYA ANUGERAH	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	5	50
21		NADAR SAPUTRA	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8	80
22		NANANG FAUZI	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
23		NOOR RISA ISNANTO	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
24		NURUL HILDA	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	60
25		RAHMA HAISYAHDA NISA	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	6	60
26		RAKHA' NARENDRA RAMACEZ	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	60
27		RAUFINA SALMA	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	60
28		RIZKY YUNIKA PERMATA SAR	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	7	70
29		SAFINA HAYA	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	70
30		TIURMA ANGELLIANA	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
31		WANDA RIA RISTANTI	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	7	70
32		ZILHAM REJASANJAYA	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8	80
33		ZULFANI RACHMADANTI	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	30
JUMLAH YANG BENAR			33	29	3	30	9	11	16	27	31	29		
JUMLAH YANG SALAH			-1	3	29	2	23	21	16	5	1	3		
% YANG BENAR			103	90.6	9.38	93.8	28	34.4	50	84.4	96.9	90.6		
% YANG SALAH			-3	9	91	6	72	66	50	16	3.1	9.4		
KATEGORI SOAL			MUDAH	MUDAH	SULIT	MUDAH	SULIT	SEDANG	SEDANG	MUDAH	MUDAH	MUDAH		

KETERANGAN KATEGORI SOAL:

1. MUDAH : Soal Yang Benar 80% - 100%
2. SEDANG : Soal Yang Benar 31% - 79%
3. SULIT : Soal Yang Benar 0% - 30%

Sleman, 19 Agustus 2015

Mengetahui :
Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

A. Yusmanto, S.Pd
NIP 196707092007011033

Rachmat Ramadhan
NIM 12601241051

ANALISIS HASIL ULANGAN

SATUAN PENDIDIKAN
MATA PELAJARAN
POKOK BAHASAN
KELAS/SEMESTER
TANGGAL ULANGAN

: MTS NEGERI YOGYAKARTA I
: PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
: Sprint
: VII C/ GASAL
: 18 Agustus 2015

NO		NAMA	NOMOR SOAL										JML	NA
URUT	INDUK		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1		AHMAD ARUN NAFIDZ	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
2		AINIYYA NINDIKA SAPUTRI	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
3		AULIAN PAWIRATAMA ISWAHID	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	60
4		DENINTANASYA AMIRA	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80
5		DINA MUFIDA PRATIWI	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	6	60
6		FARIS ABDURRAHMAN	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80
7		FAYYADH ARRAZAN MIFTAKHUL	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80
8		FAZA RASHIF HANAFI	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	80
9		HAFIDH AHMAD HARITAMA	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7	70
10		HANIFAN NUR DZAKI	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	6	60
11		HIBATULLAH RAFII AKMAL	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	5	50
12		HISHSHA ZHILAL FUADA	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	7	70
13		HURRINA RIFANTHY	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
14		INAS SALSABILA	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	7	70
15		IRFAN FITRA PRATAMA											0	0
16		JADID AFIF RAMADHAN	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	7	70
17		KAISYA AULIA AZKANURSURI	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
18		MAULIA RACHMA KHASANAH	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
19		MUHAMMAD FERNANDA DHIYAUl HAK	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
20		MUHAMMAD GHAZY SHAFWAN	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	4	40
21		MUHAMMAD KHOIRUL IMAM	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80
22		MUHAMMAD NABIL AL FARUQ	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
23		MUHAMMAD RAFI ADHIRA PUTRA											0	0
24		MUHAMMAD YASYKUR ROJI GHUFRONI	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
25		MUNADIYAH WULANSARI SAKINA	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80
26		NAUFAL IMAM MULYO RAHARJO	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80
27		PUTRI SALMA ALMA' FIYAH											0	0
28		RAHMAD DIMAS RISKI											0	0
29		RAHMAWATI	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	5	50
30		SALMA ASMA NADIA	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	60
31		SEKAR SALMA HANIFA	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
32		SHAFAYA NURUNNISA HANANDITA	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
JUMLAH YANG BENAR			26	27	2	28	11	1	22	23	25	27		
JUMLAH YANG SALAH			6	5	30	4	21	31	10	9	7	5		
% YANG BENAR			81.3	84.4	6.25	87.5	34.4	3.13	68.8	71.9	78.1	84.4		
% YANG SALAH			19	16	94	13	66	97	31	28	22	16		
KATEGORI SOAL			MUDAH	MUDAH	SULIT	MUDAH	SEDANG	SULIT	SEDANG	SEDANG	SEDANG	MUDAH		

KETERANGAN KATEGORI SOAL:

1. MUDAH
2. SEDANG
3. SULIT
- : Soal Yang Benar 80% - 100%
: Soal Yang Benar 31% - 79%
: Soal Yang Benar 0% - 30%

Sleman, 18 Agustus 2015

Mengetahui :
Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

A. Yusmanto, S.Pd
NIP 196707092007011033

Rachmat Ramadhan
NIM 12601241051

ANALISIS HASIL ULANGAN

SATUAN PENDIDIKAN
MATA PELAJARAN
POKOK BAHASAN
KELAS/SEMESTER
TANGGAL ULANGAN

: MTS NEGERI YOGYAKARTA I
: PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
: Lari Cepat (sprint)
: VII C/ GASAL
: 14 Agustus 2015

NO		NAMA	NOMOR SOAL										JML	NA
URUT	INDUK		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1		AISHA ERDIANAWATI	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
2		ALFATHARIQ SAIF SADIDA	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	60
3		AURELIA PUTRI	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
4		DINIA LATIFATUN NISA	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	60
5		ELVINA IKA RATNAWATI	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
6		FADHILLAH ACHMAD DARMAWAN	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	6	60
7		FATHAN HASBI DANA PRAGOTA TAMA	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	6	60
8		FATKHUR ROKHIM IYAN PRATAMA	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	6	60
9		FRIDA TWINA DWI RATNA	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8	80
10		HABIL MAULANA IHSAN	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	7	70
11		HIMAWAN ALVIANTO	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	6	60
12		INGGIT SURYA PURNAMA	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	6	60
13		KHUSZAIMAH ANGGRAHENI NUR AMALIA	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	7	70
14		LUTFIAH NIKEN ASRI	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	4	40
15		MA'RIFFAT BURHANNAUFAL	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	60
16		MAULANA MA'IS SABDANA	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
17		MOHAMMAD BAIDI	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	6	60
18		MUFIDA RAHMA	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	6	60
19		MUHAMMAD ILHAM BAGUS IMAWAN	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	7	70
20		NABILA FAHMA SABRINA	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	7	70
21		NADHIF MUHAMMAD	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	6	60
22		NIKITA DEWI NUGRAHANI	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	7	70
23		QOTHRUNADA RAHMAWATI	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	5	50
24		RIFA ALFIYYA HANAN	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	60
25		RR. SHELly SALIMA NOOR ARIFA	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	80
26		SHEVA AQILA FARWA	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7	70
27		SINTA DAMAYANTI	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	6	60
28		SRI MUTIARA	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	7	70
29		SUTARMI	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8	80
30		USAMAH IMAM KHOMEINI AL KADHAFI	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8	80
31		VINA AQILA AZKIYA	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	5	50
32		ZAKIN KASYAFA RIZQY	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	7	70
JUMLAH YANG BENAR			27	27	3	30	2	17	15	29	27	31		
JUMLAH YANG SALAH			5	5	29	2	30	15	17	3	5	1		
% YANG BENAR			84	84	9.4	94	6.3	53	47	91	84	97		
% YANG SALAH			16	16	91	6	94	47	53	9	16	3		
KATEGORI SOAL			MUDAH	MUDAH	SULIT	MUDAH	SULIT	SEDANG	SEDANG	MUDAH	MUDAH	MUDAH		

KETERANGAN KATEGORI SOAL:

1. MUDAH
2. SEDANG
3. SULIT
- : Soal Yang Benar 80% - 100%
: Soal Yang Benar 31% - 79%
: Soal Yang Benar 0% - 30%

Sleman, 14 Agustus 2015

Mengetahui :
Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

A. Yusmanto, S.Pd
NIP 196707092007011033

Rachmat Ramadhan
NIM 12601241051

ANALISIS HASIL ULANGAN

SATUAN PENDIDIKAN : MTS NEGERI YOGYAKARTA I

MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

POKOK BAHASAN : Tolak Pelur

KELAS/SEMESTER : VII C / GASAL

TANGGAL ULANGAN : 25 Agustus 2015

NO		NAMA	NOMOR SOAL										JML	NA
URUT	INDUK		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1		AHMAD ARUN NAFIDZ	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	6	60
2		AINIYYA NINDIKA SAPUTRI	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	80
3		AULIAN PAWIRATAMA ISWAHID	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	6	60
4		DENINTANASYA AMIRA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90
5		DINA MUFIDA PRATIWI	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	6	60
6		FARIS ABDURRAHMAN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90
7		FAYYADH ARRAZAN MIFTAKHUL	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	5	50
8		FAZA RASHIF HANAFI	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80
9		HAFIDH AHMAD HARITAMA	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80
10		HANIFAN NUR DZAKI	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	5	50
11		HIBATULLAH RAFII AKMAL	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	6	60
12		HISHSHA ZHILAL FUADA	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	6	60
13		HURRINA RIFANTHY	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	6	60
14		INAS SALSABILA	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	7	70
15		IRFAN FITRA PRATAMA	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	6	60
16		JADID AFIF RAMADHAN	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	6	60
17		KAISYA AULIA AZKANURSURI	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	7	70
18		MAULIA RACHMA KHASANAH	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	6	60
19		MUHAMMAD FERNANDA DHIYAU	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8	80
20		MUHAMMAD GHAZY SHAFWAN	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	7	70
21		MUHAMMAD KHOIRUL IMAM	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	7	70
22		MUHAMMAD NABIL AL FARUQ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
23		MUHAMMAD RAFI ADHIRA PUTRA	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80
24		MUHAMMAD YASYKUR ROJI GHUFR	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	6	60
25		MUNADIYAH WULANSARI SAKINA	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	7	70
26		NAUFAL IMAM MULYO RAHARJO	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	5	50
27		PUTRI SALMA ALMA' FIYAH	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	6	60
28		RAHMAD DIMAS RISKI	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	6	60
29		RAHMAWATI	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	80
30		SALMA ASMA NADIA	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	7	70
31		SEKAR SALMA HANIFA	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	70
32		SHAFAYA NURUNNISA HANANDITA	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	7	70
JUMLAH YANG BENAR			29	18	24	25	12	29	31	26	14	11		
JUMLAH YANG SALAH			1	12	6	5	18	1	-1	4	16	19		
% YANG BENAR			96.67	60	80	83.3	40	96.7	103.3	86.7	46.7	36.7		
% YANG SALAH			3.3	40	20	17	60	3.3	-3	13	53	63		
KATEGORI SOAL			MUDAH	SEDANG	MUDAH	MUDAH	SEDANG	MUDAH	MUDAH	MUDAH	SEDANG	SEDANG		

KETERANGAN KATEGORI SOAL:

- : 1. MUDAH : Soal Yang Benar 80% - 100%
- : 2. SEDANG : Soal Yang Benar 31% - 79%
- ; 3. SULIT : Soal Yang Benar 0% - 30%

Sleman, 25 Agustus 2015

Mengetahui :

Guru Mata Pelajaran

Mahasiswa

A. Yusmanto, S.Pd
NIP 196707092007011033

Rachmat Ramadhan
NIM 12601241051

Penilaian Afektif

VIIA

No	NAMA	Disiplin								Tanggung jawab				JUMLAH
		Rapih dalam berbaris				Datang tepat waktu				Melakukan dgn seungguh				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	ANYA FAADIHILAH ANWAR				4			3					4	11
2	AZIZAH ANNURY BRILIYANTY				4				4				4	12
3	BAGUS DIAN RISKI AKBAR				4			3				3		10
4	BARRA LUTFIR RAHMAN			3					4				4	11
5	DEASTANASYA NAVJA HENGGAR SAPUTRI				4				4				4	12
6	DHEA NUR RAHMAWATI				4			3				3		10
7	FADILA ARNANDASARI				4				4				4	12
8	HANIFAH RAHMAWATI				4			3					4	11
9	ICA NURCAHYA				4				4				4	12
10	ISNAINI LAKSHITA MLATTI				4				4				4	12
11	MAHARANI NATASYA MELATI PUTRI				4				4				4	12
12	MARLIANTO IKHSAN ARIFUDIN				4				4				4	12
13	MESAYDEA VRASTYA CAVALERRA				4				4				4	12
14	MISGI BAGUS MAULANA DWI PUTRA				4			3					4	11
15	MUFTHI AKBAR				4				4				4	12
16	MUHAMMAD ADDO RIFQI PRASDINOV			3					4				4	11
17	MUHAMMAD KHALIS YULFA				4				4				4	12
18	MUHAMMAD NIZRIMAY AFFROYAN				4				4				4	12
19	MUHAMMAD RIZKI MAULANA				4				4				4	12
20	NABELLA MAYA ANUGERAH				4								4	8
21	NADAR SAPUTRA				4				4				4	12
22	NANANG FAUZI				4				4				4	12
23	NOOR RISA ISNANTO				4				4				4	12
24	NURUL HILDA				4				4				4	12
25	RAHMA HAISYAHDA NISA				4				4				4	12
26	RAKHA' NARENDRA RAMACEZA				4			3					4	11
27	RAUFINA SALMA				4				4				4	12
28	RIZKY YUNIKA PERMATA SARI				4				4				4	12
29	SAFINA HAYA				4				4				4	12
30	TIURMA ANGELLIANA				4				4				4	12
31	WANDA RIA RISTANTI				4				4				4	12
32	ZILHAM REJASANJAYA				4				4				4	12
33	ZULFANI RACHMADANTI				4				4				4	12

VII B

No	NAMA	Disiplin								Tanggung jawab				JUMLAH
		Rapih dalam berbaris				Datang tepat waktu				Melakukan dgn seungguh				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	ADITYA YOGA EKA PRADANA				4			3					4	11
2	AHMAD SYAFIQ				4				4				4	12
3	ANNISA DWI ARRAMINTA				4				4				4	12
4	AULIA PUTRI NURFAJRI				4				4				4	12
5	BUNGA KUMALA UKHTI				4				4				4	12
6	CANDRA HASTANINGTYAS				4				4				4	12
7	CERLANG REALIS WIJAYA				4				4				4	12
8	DIYAH AYU PUSPITASARI				4				4				4	12
9	ELSA INDAH SANJAYA				4				4				4	12
10	FAFA MUTIARA WIDHIYAS SAPUTRI			3					4				4	11
11	FIRDAUS WISNU ARDHIANSYAH				4				4				4	12
12	GUNTUR ABIMANYU				4				4				4	12
13	HASNA SAJIDAH QURRATU'AINI				4				4				4	12
14	INDAH DWI LESTARI				4				4				4	12
15	KENNEN OKTAVIANO				4				4				4	12
16	KIREINA AZIZAH BALKIS AGSA				4				4				4	12
17	MAHENDRATTA ANGGORO WARASTIYA				4				4				4	12
18	MARISKA CANTIKA PUTERI				4				4				4	12
19	MAULANA CHANDRA FEBIANSYAH				4				4				4	12
20	MAULANA KHUSNA ALDANI				4				4				4	12
21	MUHAMMAD FAKHIH NUR MADANI				4				4				4	12
22	MUHAMMAD RIZKI RAHMAN HAKIM WIDJOJO				4				4				4	12
23	MUHAMMAD SYAUQI IRSYAD				4				4				4	12
24	MUHAMMD ANWAR MUSTHOFA				4				4				4	12
25	NUR ANDI SETYAWAN				4				4				4	12
26	RACHEL AMALIA NASYWA				4				4				4	12
27	RIFKA INDAH AZZAHRA				4				4				4	12
28	SEPTIANA NURJANNAH				4				4				4	12
29	SYIFA PUTRI LUTFIANA			3					4				4	11
30	VIONA FATHANIA DIEYAN PUTRI				4				4				4	12
31	WIRA ADHIKA				4				4				4	12
32	YULIA ILMAWATI SAPUTRI				4				4				4	12
33	ZARA ANINDITA				4				4				4	12

VII C

[illegible]

VII D

[illegible]

VII E

No	NAMA	Disiplin							Tanggung jawab						JUMLAH
	Rapih dalam berbaris				Datang tepat waktu Melakukan dgn seungguh										
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	ABIZARD RAHADYAN WAHYUDI				4				4				4	12	
2	ADAM FIRMANSYAH				4				4				4	12	
3	AGUNG PRATAMA				4				4				4	12	
4	AHMAD TAMAM FADHILA FADLURRAHMAN				4				4				4	12	
5	AHMAD ZAKI KHOIRI				4				4				4	12	
6	AMINDIA PERMANA PUTRI				4				4				4	12	
7	ANNISA PUTRI FATMUNAFIATIN				4				4				4	12	
8	AZAHRA KANIA PUTRI				4				4				4	12	
9	CHASANAH ANGGUN MAHARANI				4				4				4	12	
10	DEWI SAFITRI ABD. GANI				4				4				4	12	
11	DHENDY MARDIANSYAH PUTRA				4				4				4	12	
12	FIKRI LUTHFI PASHA MUARIF				4				4				4	12	
13	FRIDA TWINA NUR IKA				4				4				4	12	
14	HANIF NUR SYAFWAN				4				4				4	12	
15	HARIMBA ADHISEMBADA				4				4				4	12	
16	INTAN INDAH SARI				4				4				4	12	
17	KARTIKA AYU KURNIAWATI				4				4				4	12	
18	LEKHA VIRDHA KUSUMAWARDANI				4				4				4	12	
19	MAHATMA RADYAKUSUMA SEPUTRO								4				4	12	
20	MARITZA RARAS				4				4				4	12	
21	MAURA AFIFAH NUR KHASANAH				4				4				4	12	
22	MUHAMMAD HUSNI THARIEQ				4				4			3		11	
23	MUHAMMAD ROSYID RIDHO				4				4				4	12	
24	MUHAMMAD SADAM ANSORI				4				4				4	12	
25	MUHAMMAD THOHA				4			3					4	11	
26	NURUL ADIBAH ZAIN				4				4				4	12	
27	RIEZKA DEWI KRISVIANA				4				4				4	12	
28	RIZAB IRAHMANTO				4				4				4	12	
29	SENDIVI ALIFYA PUTRI ARMALIA				4				4				4	12	
30	SHOFIA IQLIMA MAULIDA				4				4				4	12	
31	TAZKIYATUNNAFSIYATI ZUHROWIYAH				4				4				4	12	
32	TEGAR FITRIAN UTAMA				4				4				4	12	
33	TSURAYA FATIMAH				4				4				4	12	



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL
Tahun 2015

F03
Untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH	: MTs Negeri Yogyakarta 1	NAMA MAHASISWA	: RACHMAT RAMADHAN
ALAMAT SEKOLAH	: Jalan Magelang KM 4,4 Sinduadi, Mlati, Seleman, Yogyakarta	NIM	: 12601241051
GURU PEMBIMBING	: A Yusmanto, S,pd	FAK/ JUR/ PRODI	: FIK/ Pend. OR/ PJKR
WAKTU PELAKSANAAN PPL	: 10 AGUSTUS – 12 SEPTEMBER 2015	DOSEN PEMBIMBING	: Drs. Sismadiyanto, M.Pd.

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/ Kualitatif	Serapan Dana (Rp)				Jumlah
			Swadaya/ Sekolah	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga Lainnya	
1.	Print RPP	Tersedianya RPP untuk persiapan dan syarat pelaksanaan pembelajaran		Rp 50.000,00			Rp 50.000,00
2.	Print dan fotokopi soal	Tersedianya lemar kerja dalam		Rp 14.500,00			Rp 14.500,00

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/ Kualitatif	Serapan Dana (Rp)				Jumlah
			Swadaya/ Sekolah	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga Lainnya	
		penyelidikan					
3	Print Laporan dan jilid	Trsedinanya laporan PPL		Rp.39.900,00			Rp.39.900,00
JUMLAH							

Mengetahui/ Menyetujui,

Yogyakarta, 10 September 2015

Kepala MTs Negeri 1 Yogyakarta

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa PPL

Drs. H. Abdul Hadi, S.Pd,M.Pd.I
NIP. 19601220 1987 03 1 005

Drs. Sismadiyanto, M.Pd.
NIP. 19590416198702 1 002

Rachmat Ramadhan
NIM. 12601241051



PENGERTIAN



KEBUGARAN JASMANI



Kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBUGARAN JASMANI

Makanan yang sehat dan bergizi

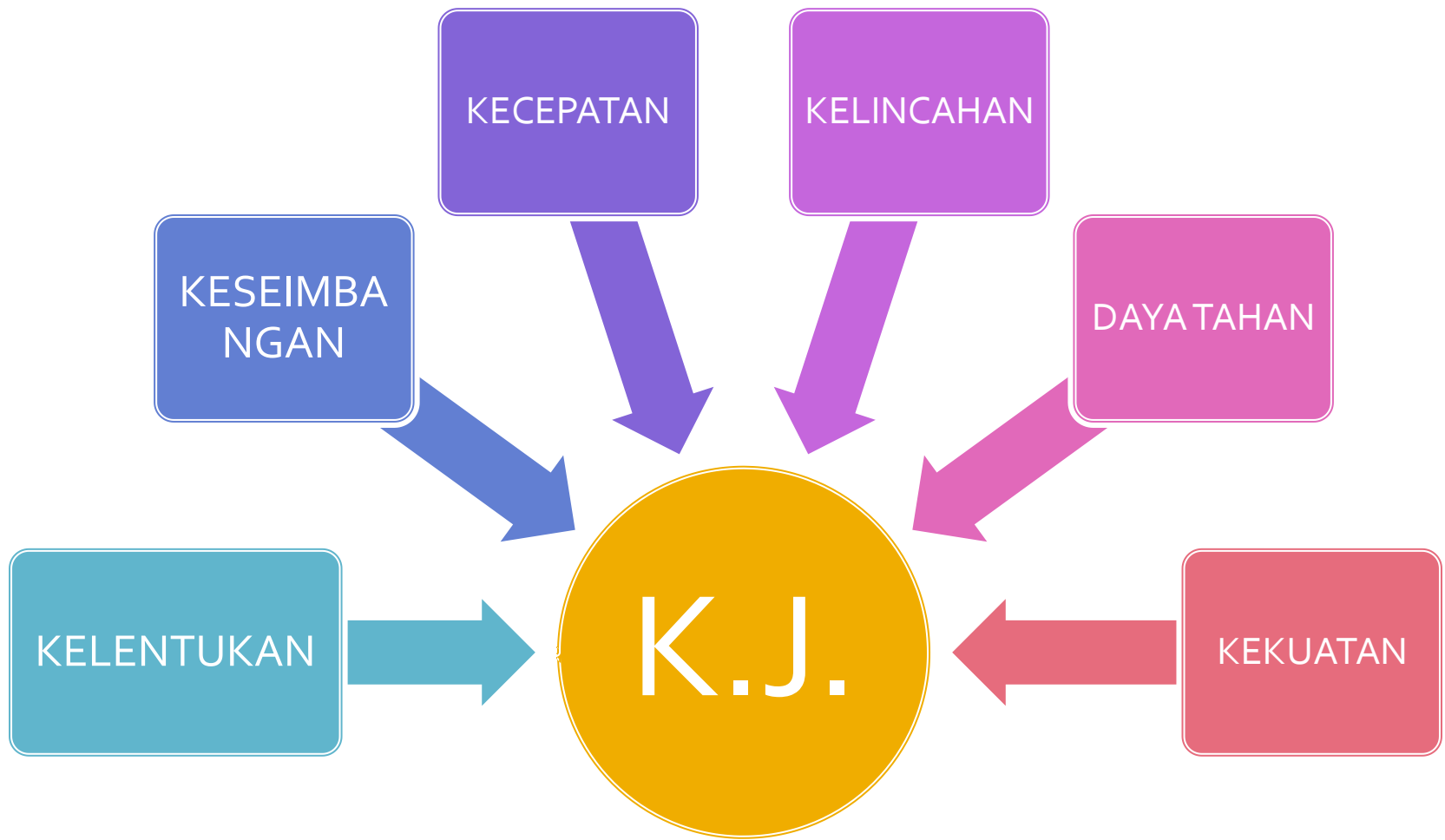
Kebiasaan hidup sehat

Istirahat/tidur yang cukup

Latihan jasmani atau olahraga



KOMPONEN-KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI



LATIHAN JASMANI YANG DILAKUKAN SECARA TEPAT DAN BENAR AKAN MEMBERIKAN MANFAAT BAGI TUBUH YAITU,:



1. Memperkuat sendi-sendi, ligamen, dan otot-otot tubuh.
2. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru.
3. Menurunkan tekanan darah.
4. Mengurangi lemak dan kadar gula dalam tubuh.
5. Memperbaiki bentuk tubuh.
6. Mengurangi resiko-resiko terkena penyakit jantung koroner.
7. Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis



BENTUK-BENTUK LATIHAN KEBUGARAN JASMANI

KELINCAHAN

KEKUATAN (POWER)

DAYATAHAN

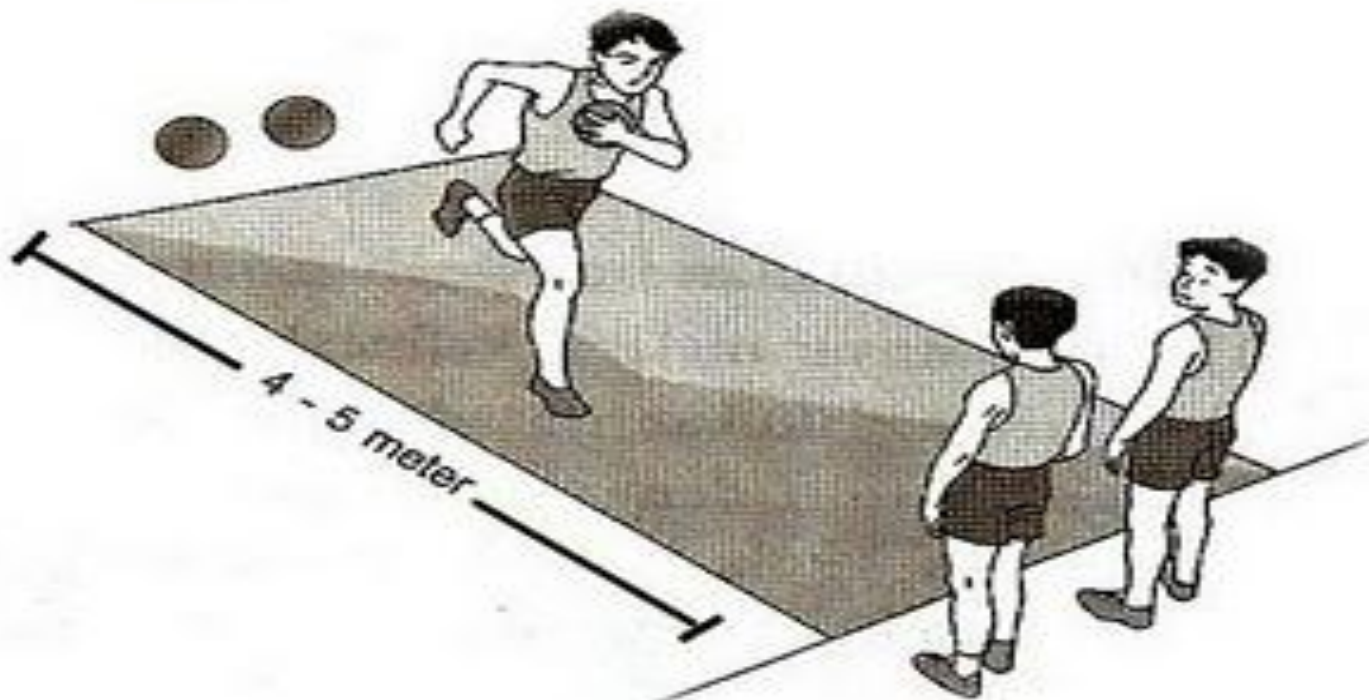
1. KELINCAHAN

Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

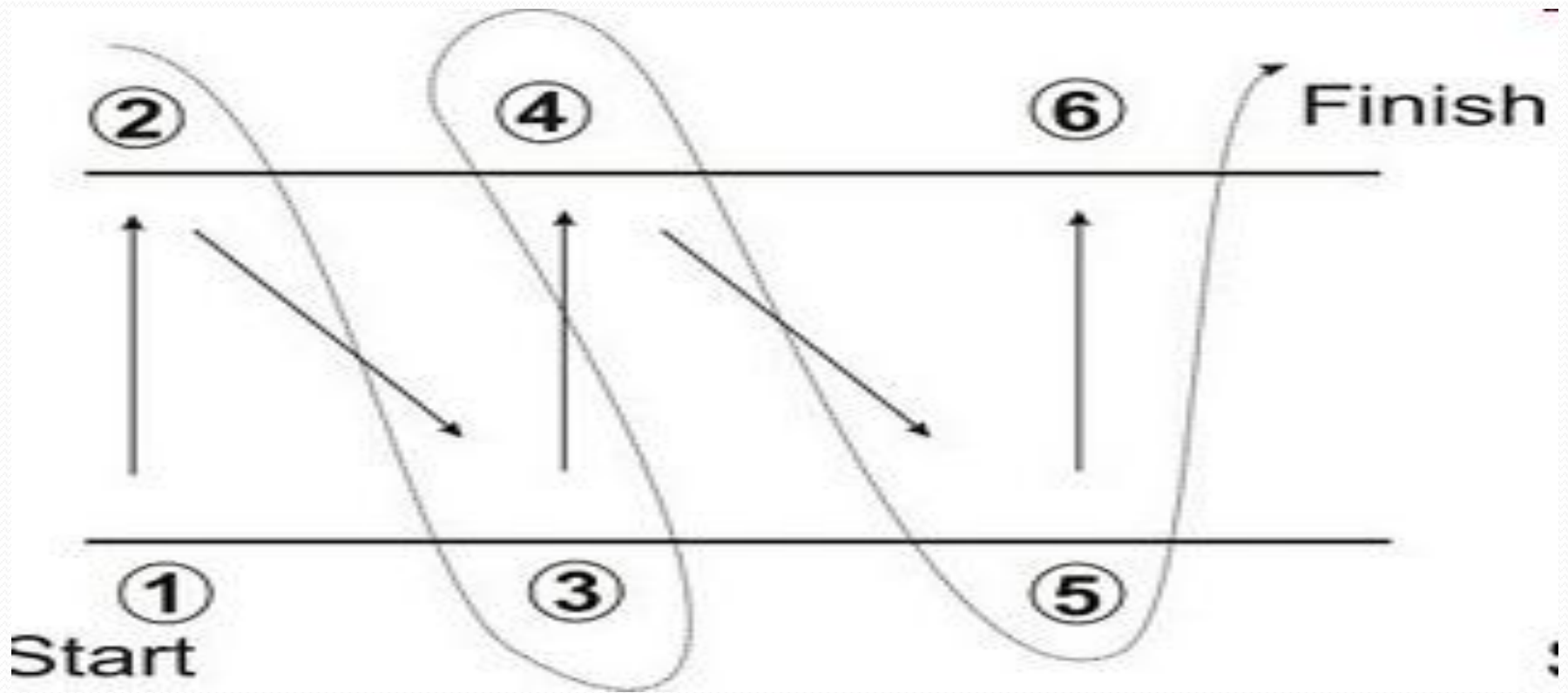


- a. *Shuttle run*
- b. Lari belok-belok (zig-zag)
- c. Squat thrust

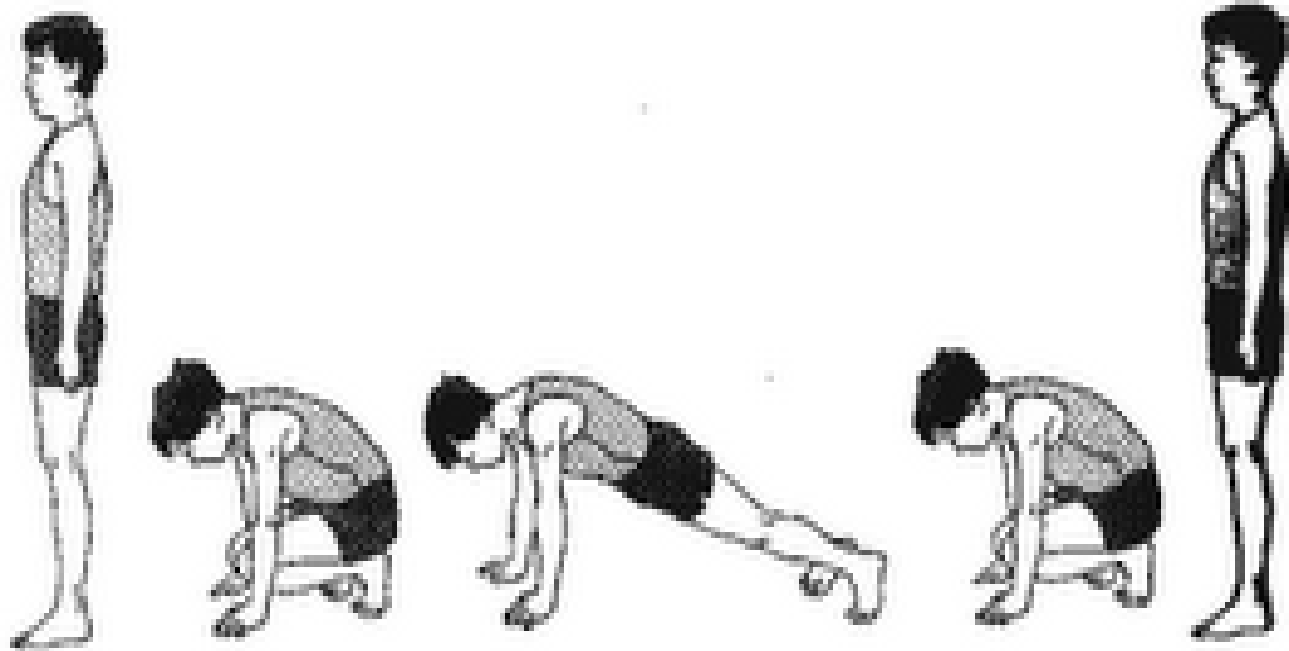
LARI BOLAK-BALIK (SHUTTLE RUN)



LARI ZIG-ZAG



SQUAT THRUST



KEGUNAAN KELINCAHAN



- a. Mengkoordinasikan gerak-gerak ganda
- b. Mempermudah berlatih teknik tinggi
- c. Gerakan dapat efisiensi dan efektif
- d. Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding
- e. Menghindari terjadinya cedera

HAL-HAL PENENTU KELINCAHAN

- a. Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak
- b. Kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi/ kemampuan berpartisipasi
- c. Kemampuan mengatur keseimbangan
- d. Tergantung pada kelentukan sendi-sendi
- e. Kemampuan mengendalikan gerakan-gerakan motorik

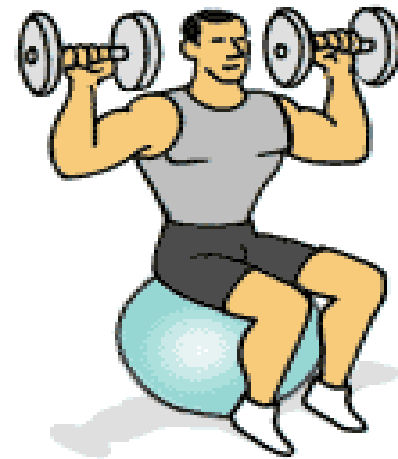
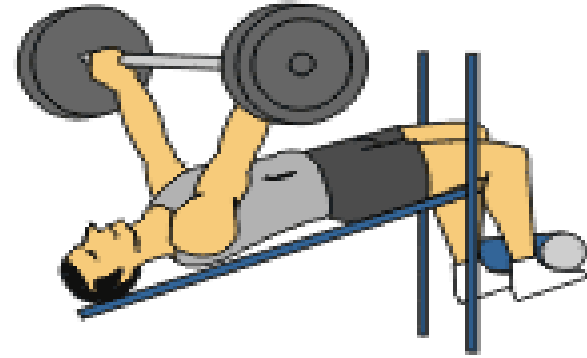
2. KEKUATAN (POWER)



Kemampuan otot untuk menggunakan tenaga secara maksimal atau bangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan

1. Push-Up
2. Sit-Up
3. Latihan Beban / Barbel.
4. Back Up

BENTUK-BENTUK LATIHAN KEKUATAN DAYA LEDAK OTOT



- 1. Besar kecilnya potongan melintang otot**
- 2. Jumlah fibril otot yang turut bekerja dalam melawan beban**
- 3. Tergantung besar kecilnya rangka tubuh**
- 4. Umur dan jenis kelamin**

PENENTU KEKUATAN

DAYA TAHAN




kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya ialah *respiratio-cardio-vaskuler endurance*, yaitu daya tahan yang berhubungan dengan pernapasan,



1. Jogging
2. Lari 2, 4 Km
3. Lari 12 menit



MANFAAT DAYA TAHAN

1. Menjaga stabilitas prestasi yang telah dimiliki
 2. Mempermudah belajar berbagai teknik
 3. Mencegah terjadinya cedera dalam olahraga
 4. Memantapkan mental atlet saat bertanding
- 

HAL-HAL PENENTU DAYA TAHAN

1. Kualitas pernapasan dan peredaran darah
2. Proses metabolisme dalam otot dan kerja hormon
3. Koordinasi gerakan otot-otot, irama gerak, dan pernapasan
4. Umur dan jenis kelamin

DAYA TAHAN JANTUNG DAN PARU-PARU

Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru banyak jenisnya, antara lain:

1. Lari jarak jauh
2. Renang jarak jauh
3. Lari lintas alam
4. Fartlek
5. Interval training

INTERVAL TRAINING

Suatu sistem latihan yang diselingi dengan masa-masa istirahat. Bentuk latihan dalam interval training dapat berupa lari (interval running) atau renang (interval swimming).



TES KEBUGARAN JASMANI



```
graph TD; A[TES KEBUGARAN JASMANI] --> B[MACAM TES]; A --> C[FUNGSI TES K.J.]; B --> D[TKJI]
```

The diagram is a hierarchical flowchart. At the top is a box labeled 'TES KEBUGARAN JASMANI'. A line from this box branches into two boxes: 'MACAM TES' on the left and 'FUNGSI TES K.J.' on the right. From 'MACAM TES', a line leads down to a box labeled 'TKJI'. All boxes are white with rounded corners and a green shadow, set against a dark green textured background.

MACAM
TES

FUNGSI
TES K.J.

TKJI

FUNGSI TES KEBUGARAN JASMANI



1. Mengukur kemampuan fisik siswa
2. Menentukan status kondisi fisik siswa
3. Menilai kemampuan fisik siswa sebagai salah satu tujuan penjas
4. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa
5. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya.
6. Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai pelajaran penjas

MACAM TES

Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Satu rangkaian tes untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani anak remaja berdasarkan umur.

Dikelompokkan berdasarkan :

Usia 6 - 9 tahun

Usia 10 - 12 tahun

Usia 13 - 15 tahun

Usia 16 - 19 tahun



1. Lari Cepat



<i>Kelompok Umur</i>	<i>Jarak</i>	
	<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>
<i>6 - 9 tahun</i>	<i>30 meter</i>	<i>30 meter</i>
<i>10 - 12 tahun</i>	<i>40 meter</i>	<i>40 meter</i>
<i>13 - 15 tahun</i>	<i>50 meter</i>	<i>50 meter</i>
<i>16 - 19 tahun</i>	<i>60 meter</i>	<i>60 meter</i>

2. Gantung siku tekuk / Gantung angkat tubuh

GANTUNG SIKU TEKUK

1. Puteri semua usia
2. Putera usia 6-9 th dan 10-12th

GANTUNG ANGKAT TUBUH → 60"

1. Putera usia 13 - 15 tahun
2. Putera usia 16 - 19 tahun



3. Baring Duduk (sit up)

Waktu pencatatan

Usia 6 ~ 9 tahun

Usia 10 ~ 12 tahun

30"

Usia 13 ~ 15 tahun

Usia 16 ~ 19 tahun

60"



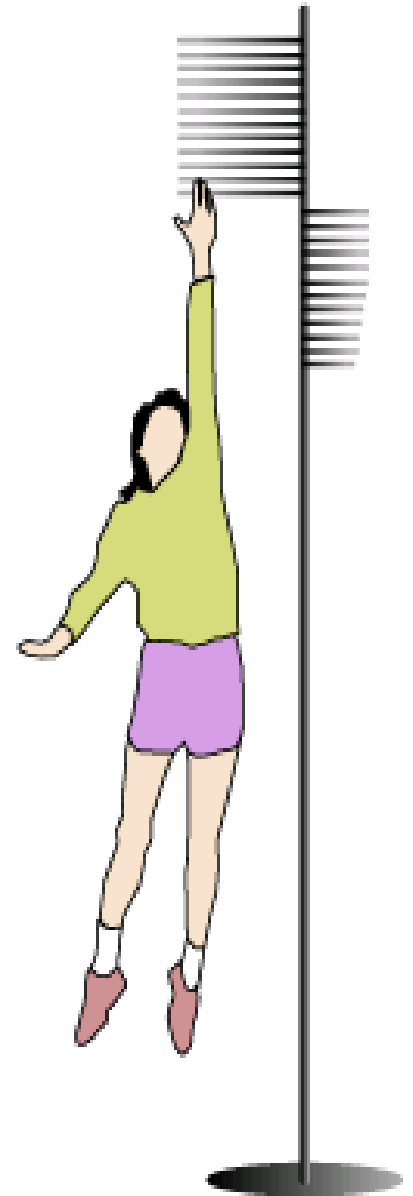
4. LONCAT TEGAK

Ukuran papan skala
= 30 X 50 cm

Jarak antar garis pada skala
= 1 cm

Jarak titik nol skala ke lantai
= 150 cm

Hasil = selisih raihan loncatan tertinggi –
raihan tegak (sikap awal)



5. Lari Sedang



KELOMPOK UMUR	JARAK	
	PUTERA	PUTERI
6 - 9 tahun	600 meter	600 meter
10 - 12 tahun	600 meter	600 meter
13 - 15 tahun	1 000 meter	800 meter
16 - 19 tahun	1 200 meter	1 000 meter

PENENTUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI



- Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali
2.	18 – 21	(BS)
3.	14 – 17	Baik (B)
4.	10 – 13	Sedang (S)
5.	5 - 9	Kurang (K)
		Kurang Sekali
		(KS)

THANK YOU



FOR YOUR ATTENTION! *Binge*



Bola Voli





Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain.

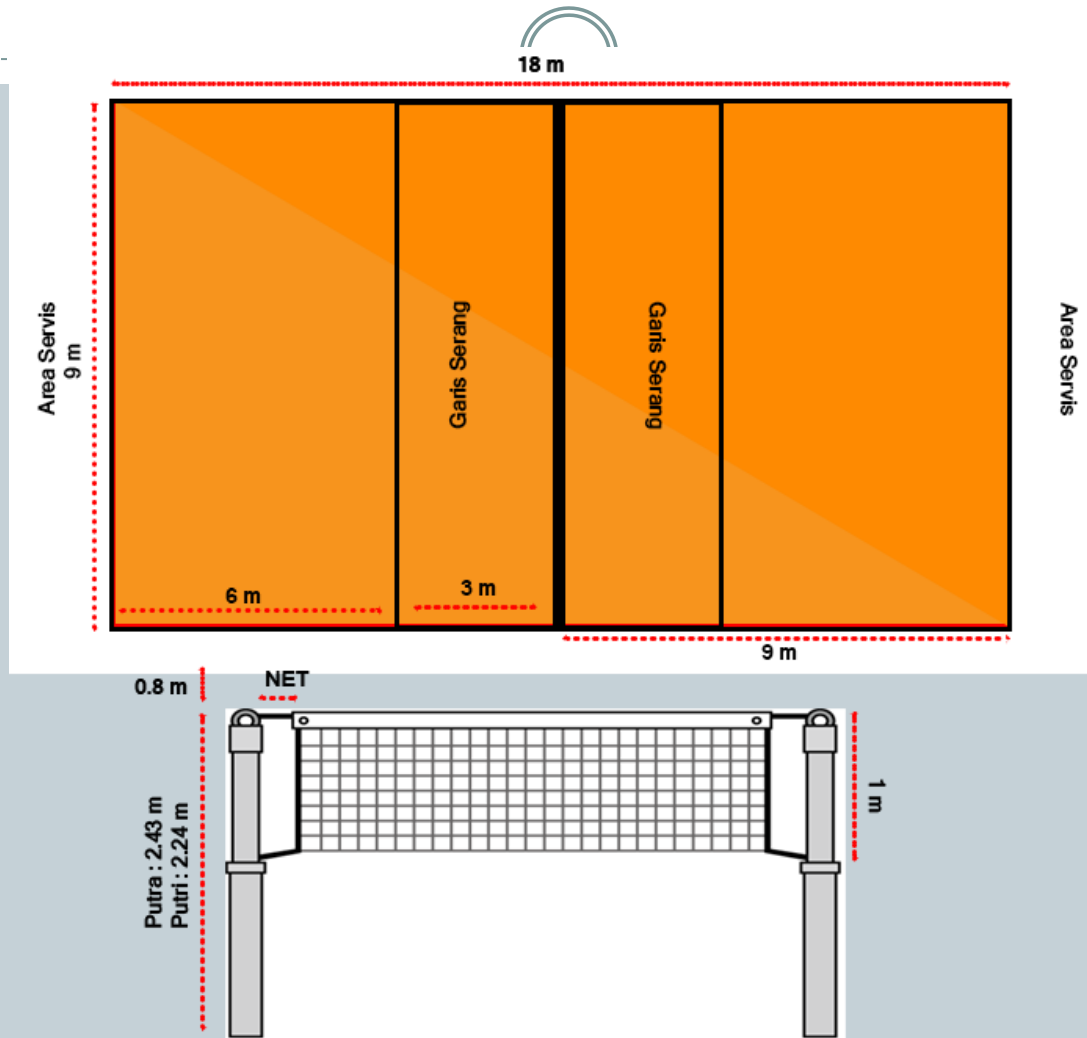
Tujuan Bola Voli



Mencetak angka dengan menempatkan / menjatuhkan bola di sisi lapangan lawan dan mencegah bola jatuh di sisi lapangan sendiri.

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu.

Lapangan



Dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting, yaitu

- *tosser* (atau *setter*)
- *spiker* (*smash*)
- *Libero*
- *defender* (pemain bertahan)

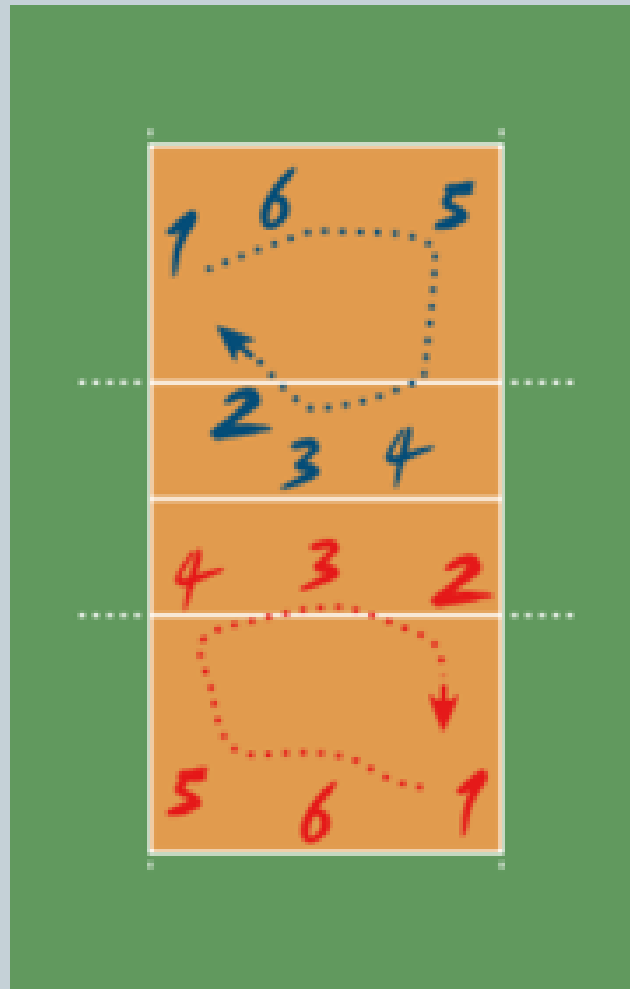
- *Tosser* atau pengumpaan adalah orang yang bertugas untuk mengumpankan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan.
- *Spiker* bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan.
- *Libero* adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh men-*smash* bola ke seberang net.
- *Defender* adalah pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan.

Teknik Dasar Permainan Bola Voli



- **Servis**
- **Passing**
- **Smash (spike)**
- **Membendung (bloking)**

Rotasi pemain bola voli



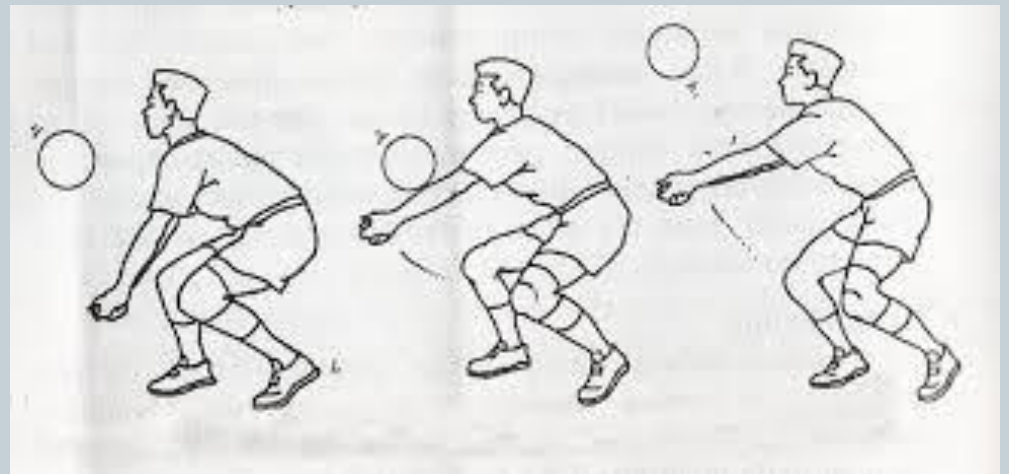
Passing



- ***Passing Bawah*** (Pukulan/pengambilan tangan kebawah)
 - a) Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk
 - b) Tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan
 - c) Gerakan tangan disesuaikan dengan keras/lemahnya kecepatan bola.

- ***Passing Atas*** (Pukulan/pengambilan tangan keatas)
- Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk.
- Badan sedikit condong ke depan, siku ditekuk jari-jari terbuka membentuk lengkungan setengah bola
- Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga
- Penyentuhan pada semua jari-jari dan gerakannya meluruskan kedua tangan
- Menggunakan gerakan kaki untuk menambah kekuatan

Passing bawah



Passing atas



Senam Irama



Pengertian Senam Irama



Senam irama merupakan gerakan senam ataupun gerakan bebas yang dibarengi dengan musik atau nyanyian sesuai dengan irama yang mengikutinya.

Unsur – Unsur Senam Irama



Unsur-unsur yang diperlukan dalam senam irama adalah :

1. Kelentukan
2. Keseimbangan
3. Keluwesan
4. Fleksibilitas
5. Ketepatan



Dengan irama kita perlu menguasai teknik gerakan pada senam irama agar mencapai gerakan yang serasi dan bermanfaat bagi jasmani dan rohani.

irama, yaitu:



- Ketepatan musik/irama
- Kelentukan (fleksibilitas)
- Kontinuitas gerakan

Kegiatan Mengajar



Lomba 17-an

